DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest | Glutén-tejmentes Iskola | 2021.02.01.–2021.02.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Gabonapehely Allergének:	Tea Csokoládés puding Kenyér Allergének: 12	Tea Zala felvágott Margarin Kenyér Allergének: 12	Kakaós rizsital Margarin Zsemle Allergének:	Tea Tojáskrém Kenyér Allergének: 3,10,12	Allergének:	Allergének:
	EN:258 ZS: 2,2 TZS: 0,3 FH: 2,9 SZH:57,6 CK:6 SÓ: 0,4	EN: 293 ZS: 1,4 TZS: 0,4 FH: 1,2 SZH:66,7 CK: 21,4 SÓ: 1	EN: 227 ZS: 7,4 TZS: 2,8 FH:4 SZH:35 CK: 8,9 SÓ: 1,5	EN: 333 ZS: 4,7 TZS: 0,9 FH: 1,4 SZH:69,5 CK: 19,3 SÓ: 1,2	EN: 198 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 2,3 SZH: 36,7 CK: 10,6 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Reszelt tésztaleves Natúr csirkemell Parajmártás Főtt burgonya fél adag Allergének: 9,12	Paradicsomleves Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Narancs Allergének: 9	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Meggy öntet Kenyér Allergének: 9	Csontleves Eszterházy sertés ragu Tésztaköret Müzli szelet Allergének: 6,9,10,12	Karfiolleves Rántott csirkemell Csemegeuborka Póréhagymás rizs Allergének: 3,10	Allergének:	Allergének:
	EN:431 ZS: 15,8 TZS: 1,9 FH: 27 SZH:43 CK:3,6 SÓ: 0,4	EN: 686 ZS: 20,3 TZS: 2,6 FH: 23,2 SZH:100,8 CK: 28 SÓ: 2,9	EN: 738 ZS: 21,9 TZS: 4,6 FH:16,9 SZH:114,8 CK: 16,6 SÓ: 1	EN: 621 ZS: 25,1 TZS: 6 FH: 15,9 SZH:80,8 CK: 8 SÓ: 2,4	EN: 692 ZS: 20,1 TZS: 2,6 FH: 30,8 SZH: 96,4 CK: 4 SÓ: 3,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros margarinkrém Kenyér Zöldpaprika Allergének:	Soproni felvágott Margarin Kenyér Jégcsapretek Allergének:	Zöldségkrém Kenyér Kígyóuborka Allergének:	Baromfi párizsi Margarin Kenyér Jégcsapretek Allergének:	Linzer Alma Allergének:	Allergének:	Allergének:
	EN:157 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH: 0,5 SZH:28,3 CK:1,5 SÓ: 1	EN: 209 ZS: 8,3 TZS: 3,1 FH: 4 SZH:28,3 CK: 1,6 SÓ: 1,6	EN: 143 ZS: 2,1 TZS: 0,6 FH:0,8 SZH:29 CK: 1,9 SÓ: 0,9	EN: 196 ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 3,4 SZH:29 CK: 1,7 SÓ: 1,7	EN: 144 ZS: 5,8 TZS: 2,3 FH: 0,7 SZH: 23,4 CK: 13,8 SÓ: 0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST | MAGYAR SZOLGÁLTATÁS | GYERMELYI | Univer | SZÓBI | DETKI 1983 | Mizo | szupermenza HUNGAST

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST Kérek még!

Budapest | Glutén-tejmentes Iskola | 2021.02.08.–2021.02.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Méz Margarin Kenyér Allergének: 12 EN:221 ZS: 2 TZS: 0,6 FH: 0,1 SZH:49,4 CK:23,9 SÓ: 0,9	Tea Brokkoli krém Kenyér Allergének: 12 EN: 200 ZS: 6 TZS: 2,8 FH: 0,7 SZH:34,6 CK: 8,7 SÓ: 0,9	Tea Főtt tojás Margarin Kenyér Allergének: 3,12 EN: 201 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH:2,8 SZH:34,4 CK: 8,8 SÓ: 1	Tea Extra dzsem Margarin Kenyér Allergének: 12 EN: 232 ZS: 2 TZS: 0,6 FH: 0,2 SZH:52 CK: 26,2 SÓ: 0,9	Tea Gépsonka Margarin Kenyér Allergének: 12 EN: 202 ZS: 4 TZS: 1,7 FH: 4,6 SZH: 35,6 CK: 9,4 SÓ: 1,6	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Hagyma krémleves Pincepörkölt Házi csalamádé Kenyér Allergének: 12 EN:637 ZS: 21,6 TZS: 5,4 FH: 20,2 SZH:84,7 CK:8 SÓ: 1,8	Vegyes zöldségleves Sertés vagdalt Zöldbabfőzelék Kenyér Allergének: 3,9 EN: 615 ZS: 28,8 TZS: 5,9 FH: 18 SZH:69 CK: 5,2 SÓ: 3,1	Csirkeraguleves Káposztás tészta Mandarin Allergének: 9 EN: 524 ZS: 15,1 TZS: 2 FH:16,6 SZH:78,3 CK: 14,2 SÓ: 0,4	Kertészleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel Allergének: 9,10,12 EN: 576 ZS: 30,7 TZS: 7,3 FH: 23,4 SZH:46,7 CK: 1,8 SÓ: 3,3	Gyümölcsleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Káposztasaláta Allergének: 3,4,12 EN: 603 ZS: 9,2 TZS: 1,5 FH: 23,7 SZH: 105,5 CK: 20,7 SÓ: 2,5	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Olasz felvágott Margarin Kenyér Zöldpaprika Allergének: EN:211 ZS: 8,4 TZS: 3,1 FH: 4 SZH:28,6 CK:1,8 SÓ: 1,5	Csemege szalámi Margarin Kenyér Kígyóuborka Allergének: EN: 186 ZS: 6,7 TZS: 2,6 FH: 2,7 SZH:27,6 CK: 1,6 SÓ: 1,3	Kenőmájas Zsemle Zöldpaprika Allergének: EN: 218 ZS: 6,5 TZS: 2,5 FH:3,6 SZH:35 CK: 2,1 SÓ: 1,6	Csirkemell sonka Margarin Kenyér Jégcsapretek Allergének: EN: 168 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 4,9 SZH:28,3 CK: 1,6 SÓ: 1,6	Gesztenye Marci Alma Allergének: EN: 127 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,6 SZH: 22,4 CK: 17,1 SÓ: 0	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST | MAGYAR SZOLGÁLTATÁS | GYERMELYI | Univer | SZÓBI | DETKI 1983 | Mizo | szupermenza HUNGAST