

DIÉTÁS ÉTLAP

Budapest

Lakto-ovo vegetáriánus Középkisoklás

2021.01.04.–2021.01.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Allergének:							
EN:	EN:							
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD	<p>Karalábéleves Bolognai zöldséges ragu Makaróni tészta Reszelt sajt Mandarin</p> <p>Allergének: 1,3,7,9</p> <p>EN:765 ZS:26,1 TZS:7,2 FH:24,9 SZH:105,8 CK:30,3 SÓ:3,3</p>	<p>Vajas galuska leves Mexikói zöldséges bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,3,7,9</p> <p>EN:765 ZS:27,4 TZS:8,3 FH:34,1 SZH:89,2 CK:7,5 SÓ:3,5</p>	<p>Gombaleves Morzsás nudli Gyümölcs öntet Alma</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,12</p> <p>EN:903 ZS:14,9 TZS:3,3 FH:17,2 SZH:141,8 CK:44,5 SÓ:2,2</p>	<p>Tarhonya leves Tavaszi zöldség rizottó sajttal Csemegeuborka édesítőszerrel</p> <p>Allergének: 1,9,10,12</p> <p>EN:630 ZS:13,7 TZS:2,4 FH:16,9 SZH:106,5 CK:3,2 SÓ:3</p>	<p>Zöldség krémleves Rántott gomba Petrezselymes burgonya Mongol káposztasaláta</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:889 ZS:28,7 TZS:4 FH:23,4 SZH:127,7 CK:6,9 SÓ:0,6</p>	Allergének:		
UZSONNA	Allergének:							
EN:	EN:							
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.