

# ÉTLAP

Budapest			II. kerület Gimnázium			2021.01.18.–2021.01.24.														
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>TÍZÓRAI</b>																				
<p>Lencseleves Sajtos tejfölös makaróni Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:853 ZS: 23,7 TZS: 0,0 FH: 39,0 SZH:118,9 CK: 12,4 SÓ: 1,3</p>			<p>Húsleves cérnametéllel Főtt sertészelet Gyümölcsmártás Pirított dara fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 705 ZS: 18,6 TZS: 0,7 FH: 41,9 SZH: 87,9 CK: 36,4 SÓ: 1,5</p>			<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Tavaszi szárnyas rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 757 ZS: 24,2 TZS: 0,1 FH: 36,9 SZH: 94,2 CK: 1,5 SÓ: 2,9</p>			<p>Citromos kerti leves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 704 ZS: 21,9 TZS: 0,4 FH: 34,7 SZH: 87,3 CK: 2,3 SÓ: 2,7</p>			<p>BrokkolikréMLEVES leves gyöngy Olaszos csirkemell Burgonyapüré</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 741 ZS: 29,6 TZS: 0,9 FH: 38,1 SZH: 77,4 CK: 6,9 SÓ: 0,9</p>								
<b>EBÉD</b>																				
<b>UZSONNA</b>																				

FH:  
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:  
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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.