

DIÉTÁS ÉTLAP

Budapest

Tojásmentes Középiskolás

2021.01.04.–2021.01.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Karalábéleves TOM Bolognai sertés ragu Főtt tészta Reszelt sajt Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7,9</p> <p>EN:924 ZS: 39,7 TZS: 12,2 FH: 29 SZH:109,3 CK:26,6 SÓ: 3,4</p>	<p>Csokonai zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 808 ZS: 28,2 TZS: 7 FH: 34,5 SZH:96,5 CK: 7,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Tejbedara Gyümölcs öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 680 ZS: 21,3 TZS: 8,8 FH:25,9 SZH:87,6 CK: 52 SÓ: 0,6</p>	<p>Tarhonya leves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csemegeuborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 796 ZS: 22,8 TZS: 4,3 FH: 34,5 SZH:110 CK: 1,5 SÓ: 4</p>	<p>Zöldség krémleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Mongol káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 1067 ZS: 45,8 TZS: 6 FH: 41,8 SZH: 115,7 CK: 6,9 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						

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 étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.