

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Lakto-ovo vegetáriánus étrend - Középiskola

2022.05.30.–2022.06.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:447 ZS: 4,9 TZS: 1,2 FH: 8,9 SZH:87,7 CK:29,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 360 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 11,9 SZH:63,2 CK: 11,1 SÓ: 2</p>	<p>Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 452 ZS: 14,6 TZS: 7,9 FH:17,9 SZH:60,3 CK: 9,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Gyümölcsstea Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 429 ZS: 12,7 TZS: 7,8 FH: 12,9 SZH:62,8 CK: 11,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégscapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 405 ZS: 5,6 TZS: 2,9 FH: 13,8 SZH: 70,7 CK: 11,7 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldborsóleves Sajtos zöldségvagdalt Tört burgonya AM Csalamádé édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,10,12</p> <p>EN:409 ZS: 12,7 TZS: 1,3 FH: 9,2 SZH:58 CK:0,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Lebbencsleves Székelykáposzta szójával Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,8,10,11,12</p> <p>EN: 718 ZS: 9,9 TZS: 1,1 FH: 48,2 SZH:97,1 CK: 9,2 SÓ: 4,9</p>	<p>Kakukkfűves gombaleves Darás metélt Barackvelő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 641 ZS: 16,4 TZS: 2,6 FH:16,4 SZH:106,2 CK: 18,9 SÓ: 0,2</p>	<p>Kukorica daragaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN: 614 ZS: 26 TZS: 4,9 FH: 19,2 SZH:66,9 CK: 8,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Eszterházy krémleves Zöldséges paella Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 603 ZS: 16,3 TZS: 3 FH: 15,8 SZH: 95,1 CK: 3,6 SÓ: 4,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Zöldséges sajtos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:1142 ZS: 19,6 TZS: 9 FH: 47,3 SZH:187 CK:16,3 SÓ: 1</p>	<p>Rántott gomba Tört burgonya AM Cékla savanyúság édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 734 ZS: 17,9 TZS: 2 FH: 22,3 SZH:116,7 CK: 3,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldségropogós Rizibizi Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 333 ZS: 6,8 TZS: 0,9 FH:9,5 SZH:57,7 CK: 1,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Tojáspörkölt Orsó tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 645 ZS: 27,9 TZS: 3,7 FH: 26,5 SZH:70,3 CK: 4,5 SÓ: 3,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<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 ételváltoztatásért előre is elnézsedet 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.

