

# ÉTLAP

Budapest				Középkiskola				2022.05.30.–2022.06.05.							
hétfő		kedd		szerda		csütörtök		péntek		szombat		vasárnap			
<b>TÍZÓRAI</b>	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
<b>EBÉD</b>	Lebbencsleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves Vadas sertésragu Bulgur			Sárgaborsóleves kolbásszal Darás metélt Sárgabarack extra dzsem			Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag			Édes gyökréMLEves Leves gyöngy Szárnyas paella Csemegeuborka		
	<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12		
	EN:651			EN: 906			EN: 1016			EN: 486			EN: 785		
	ZS: 30,2 SZH:61,6	TZS: 11,7 CK:4,7	FH: 26,5 SÓ: 4	ZS: 34,2 SZH:99,7	TZS: 8,5 CK: 9,6	FH: 31,3 SÓ: 0,9	ZS: 29,8 SZH:140,5	TZS: 6,4 CK: 28,4	FH:31,4 SÓ: 1,2	ZS: 14,4 SZH:59,6	TZS: 4,3 CK: 17	FH: 18 SÓ: 1,9	ZS: 29,3 SZH: 93,2	TZS: 8,5 CK: 10,6	FH: 35,4 SÓ: 2,7
<b>UZSONNA</b>	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	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 kizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.