

ÉTLAP

Budapest			Középkiskola			2020.10.12.–2020.10.18.																					
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap									
REGGELI																											
	Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma			Karalábéleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt			Csirkemáj rizottó Uborkasaláta Almás kevert sütemény			Magyaros zöldbaleves Paprikás burgonya virslivel Cékla			Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta														
	<u>Allergének:</u> 1,3,9			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>								
EN:1046			EN: 756			EN: 821			EN: 614			EN: 1211			EN:			EN:			EN:						
ZS: 36,7	TZS: 9	FH: 44,9	ZS: 39,2	TZS: 12,2	FH: 32,9	ZS: 24,6	TZS: 4,3	FH: 33,3	ZS: 29,9	TZS: 7	FH: 20,5	ZS: 44,2	TZS: 9,5	FH: 46,6	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:				
SZH:121	CK:11,3	SÓ: 3,8	SZH:67,6	CK: 14,2	SÓ: 3,9	SZH:116,2	CK: 35,4	SÓ: 2	SZH:61,1	CK: 7,4	SÓ: 3,9	SZH: 155	CK: 11,9	SÓ: 2,4	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:				
VACSORA	Pritaminos csirkeragu Snidlinges rizs									Sült csirkecomb felső Petrezselymes burgonya Friss saláta Joghurt öntet									Hawaii pizza Limonádé								
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 7,12			<u>Allergének:</u> 1,6,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>								
	EN:614			EN: 669			EN: 675			EN: 700			EN:			EN:			EN:			EN:					
ZS: 22,3	TZS: 4,3	FH: 25,6	ZS: 30,4	TZS: 9,7	FH: 25,8	ZS: 24,4	TZS: 3,9	FH: 50,3	ZS: 21,8	TZS: 8,2	FH: 24,5	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:				
SZH:77,1	CK:1,2	SÓ: 2,2	SZH:67,3	CK: 4,6	SÓ: 6,1	SZH:58,6	CK: 3,4	SÓ: 1,7	SZH:101,6	CK: 29,7	SÓ: 2,6	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 keresztzennyezéssel 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. Csillagfürt; 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) megtekinthető.