

Budapest

Normál Középiskola Kollégium

2021. 11. 29.–2021. 12. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Sajtkrém Kifli Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:467 ZS: 12,8 TZS: 5,6 FH: 18,7 SZH:66 CK:12,6 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Kenőmájás Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,11</p> <p>EN: 551 ZS: 19,5 TZS: 3,2 FH: 21,6 SZH:66,9 CK: 12,7 SÓ: 2</p>	<p>Tejeskávé Teavaj Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 633 ZS: 23,9 TZS: 14,4 FH:15,1 SZH:85,1 CK: 39,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Paprikás szalámi Margarin Császárszemesle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 510 ZS: 19,7 TZS: 7,7 FH: 13,8 SZH:69,7 CK: 12,4 SÓ: 2,2</p>	<p>Gyümölcs tea Tojásrántotta Reszelt sajt Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 636 ZS: 27,5 TZS: 8,2 FH: 30,1 SZH: 62,2 CK: 10 SÓ: 3,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	--	---	---	---

EBÉD

<p>Húsleves Orsó tészta Temesvári sertés ragu</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:844 ZS: 35,7 TZS: 9,9 FH: 33,1 SZH:94,3 CK:5,8 SÓ: 3,3</p>	<p>Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Zöldségleves</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 823 ZS: 26,2 TZS: 5 FH: 33,5 SZH:108,4 CK: 14,5 SÓ: 3,1</p>	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 754 ZS: 29,4 TZS: 9,1 FH:25,2 SZH:95,2 CK: 28,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Frankfurti leves Fahéjas szórát Szilvatöltelikes gombóc</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 1122 ZS: 35,7 TZS: 6,3 FH: 33,8 SZH:201,5 CK: 72,4 SÓ: 3,1</p>	<p>Újhagymás burgonyakréMLEVES Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12</p> <p>EN: 852 ZS: 25,3 TZS: 8,9 FH: 50,2 SZH: 103,8 CK: 10,6 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	---	--	---	---

VACSORA

<p>Sertés flekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:810 ZS: 44,2 TZS: 10,2 FH: 26,7 SZH:70,3 CK:10,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Ázsiai csirkehúsos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 479 ZS: 7,6 TZS: 1,5 FH: 31,3 SZH:71,1 CK: 5,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Sertéspörkölt Kertfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 682 ZS: 28,1 TZS: 8,5 FH:29,2 SZH:74,5 CK: 12,6 SÓ: 2,7</p>	<p>Sült csirkecomb felső Rizibizi Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 732 ZS: 23,8 TZS: 3,4 FH: 51,8 SZH:77,9 CK: 6,9 SÓ: 4,1</p>	<p>Csirkemáj rizottó Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN: 492 ZS: 13,1 TZS: 2,7 FH: 27 SZH: 66 CK: 6,9 SÓ: 3,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	--	--	---	---

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 a vizsgálatot végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. 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.