

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SZOMBATHELY

Gluténmentes étrend - Általános iskola

2021. 11. 08.–2021. 11. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Almalé 100%-os Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:334 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 0,6 SZH:73,9    CK:41,2    SÓ: 0,1</p>	<p>Poharas tej Reszelt sajt Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 382 ZS: 14,8    TZS: 7,7    FH: 13,2 SZH:44,6    CK: 11,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Főtt tojás Margarin Pritamin paprika Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3</p> <p>EN: 230 ZS: 6,5    TZS: 1,6    FH:3,6 SZH:36,4    CK: 2,7    SÓ: 0,2</p>	<p>Vajkrém Kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 260 ZS: 11    TZS: 5,6    FH: 2 SZH:37    CK: 3,5    SÓ: 0,5</p>	<p>Poharas kakaó Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 486 ZS: 8,4    TZS: 2,8    FH: 8,2 SZH: 63,2    CK: 34,6    SÓ: 0,9</p>		
EBÉD	<p>Fejtett bableves Rakott húsos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 7,9,10</p> <p>EN:589 ZS: 22,3    TZS: 6,5    FH: 22,6 SZH:72,4    CK:7,4    SÓ: 1,7</p>	<p>Reszelt tésztalesves Paradicsomos húsos káposzta Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN: 548 ZS: 24    TZS: 5,2    FH: 16 SZH:65,3    CK: 16,5    SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsleves Budapest szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 546 ZS: 14,3    TZS: 3    FH:20,4 SZH:78,8    CK: 15,6    SÓ: 2,2</p>	<p>Márton napi libaleves Darafelfújt Meggy öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9,10</p> <p>EN: 694 ZS: 18,3    TZS: 5,5    FH: 24,9 SZH:105,7    CK: 43,4    SÓ: 0,9</p>	<p>Zöldség krémleves Roston sült csirkemell Sárgarépás rizs Kapormártás</p> <p><u>Allergének:</u> 7,9,10,12</p> <p>EN: 571 ZS: 20,3    TZS: 4,3    FH: 32,2 SZH: 63    CK: 4,5    SÓ: 0,5</p>		
UZSONNA	<p>Olasz felvágott Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:263 ZS: 10,4    TZS: 3,3    FH: 4,5 SZH:36,8    CK:2,9    SÓ: 0,7</p>	<p>Pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 246 ZS: 5,7    TZS: 0,9    FH: 3,3 SZH:43,3    CK: 15    SÓ: 0,8</p>	<p>Kapros túrókrém Kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 237 ZS: 5,2    TZS: 2,4    FH:6,2 SZH:39,1    CK: 2,9    SÓ: 0,2</p>	<p>Kefir Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 245 ZS: 6,5    TZS: 2,9    FH: 5 SZH:40,9    CK: 8,3    SÓ: 0</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 219 ZS: 5,3    TZS: 1,2    FH: 5,3 SZH: 36,4    CK: 2,7    SÓ: 0,7</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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.

