

Budapest

Iskola-Óvoda

2022.05.09.–2022.05.15.

hétfő		kedd		szerda		csütörtök		péntek		szombat		vasárnap			
<p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS: 5,9 SZH:35,8</p> <p>TZS: 2,6 CK:10,3 FH: 10,1 SÓ: 0,8</p>		<p>Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 5,8 SZH:38,9</p> <p>TZS: 0,8 CK: 8,2 FH: 10,2 SÓ: 1,1</p>		<p>Gyümölcs tea Vanília túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 252 ZS: 3,6 SZH:42,3</p> <p>TZS: 2,1 CK: 11,7 FH:9,7 SÓ: 0,7</p>		<p>Kakadós tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 319 ZS: 6,7 SZH:50,3</p> <p>TZS: 3,6 CK: 25,4 FH: 10,3 SÓ: 0,6</p>		<p>Gyümölcs tea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaprotek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 277 ZS: 9,8 SZH: 39,4</p> <p>TZS: 5,6 CK: 8,5 FH: 6 SÓ: 1,3</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	
<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:629 ZS: 25,1 SZH:77,2</p> <p>TZS: 7,5 CK:6,2 FH: 21,2 SÓ: 0,8</p>		<p>Tarhonyaleves Székelykáposzta Félbarnakenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 589 ZS: 24,4 SZH:63,8</p> <p>TZS: 10,4 CK: 4,6 FH: 23,1 SÓ: 1,8</p>		<p>Féltett bableves Sajt sajtos tejfőlés térszínhöz Tejföl Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 535 ZS: 23,4 SZH:53,1</p> <p>TZS: 8,9 CK: 3,8 FH:22,2 SÓ: 3,4</p>		<p>Zöldégleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 335 ZS: 11,5 SZH:41,6</p> <p>TZS: 3,3 CK: 1,3 FH: 11,9 SÓ: 1,7</p>		<p>Paradicsomleves Csirkemaj rizottó Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 527 ZS: 15,5 SZH: 76,4</p> <p>TZS: 2,6 CK: 20,8 FH: 19,6 SÓ: 2,8</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>			
<p>Libaszif Teljes kiőrlésű kenyér hagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:304 ZS: 15,7 SZH:32,5</p> <p>TZS: 4,2 CK:0,4 FH: 5,2 SÓ: 0,8</p>		<p>Füstölt baromfi pártzsi Margarin Zsemle Jégsaprotek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 209 ZS: 5,6 SZH:31</p> <p>TZS: 0,7 CK: 0,7 FH: 8,2 SÓ: 1,4</p>		<p>Prtaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 200 ZS: 3,9 SZH:31,5</p> <p>TZS: 2,2 CK: 1,2 FH:7,6 SÓ: 1,1</p>		<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 245 ZS: 7,3 SZH:32,1</p> <p>TZS: 2,1 CK: 0,5 FH: 8,5 SÓ: 1,6</p>		<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9</p> <p>TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>			

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Baktériák; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Ken-dioxid; 13. Csillogfürg; 14. Puhatestűek.
Kérjük, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődi kiadóinknál. Diétás étkezéseket biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/g/adaq), ZS (zsír g/adaq), TZS (telített zsírsav; g/adaq), FH (fehérje; g/adaq), CK (cukor; g/adaq), SÓ (só; g/adaq)

4. csillaggal jelölt ételk fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

