

DIÉTÁS ÉTLAP

Budapest

Cukorbeteg 40 g CH Iskola

2021.01.18.–2021.01.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymag leves 3dl
Tavaszi szárnyas rizses hús
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:
1,9,10

EN:319
ZS:12,1 TZS:1,7 FH:13,7
SZH:38 CK:1,3 SÓ:1,4

Húsleves
Főtt sertés szelet
Főtt burgonya 12 dkg
Gyümölcsmártás éd. 1,5dl

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:416
ZS:17,5 TZS:6 FH:19,6
SZH:40,3 CK:0,3 SÓ:1,2

Sertés raguleves
Sajt sajtos tejfölös tésztához
Tejföl
Metélt tészta 120g

Allergének:
1,3,7,9

EN:525
ZS:28,1 TZS:12,6 FH:24,2
SZH:38,8 CK:3,5 SÓ:0,9

Natúr csirkemell
Citromos kerti leves 2,5 dl
Kelkáposzta főzelék 2,5dl
Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:434
ZS:13,7 TZS:2,6 FH:33,4
SZH:40,6 CK:0,8 SÓ:2,7

Brokkoli krémleves 2,5dl
Leves gyöngy 1 dkg
Burgonyapüré 14 dkg
Olaszos csirke édesítőszerrel

Allergének:
1,3,7,12

EN:423
ZS:14,3 TZS:4,6 FH:27,8
SZH:42,2 CK:3 SÓ:0,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Cukorbeteg 40 g CH Iskola

2021.01.25.–2021.01.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tavaszi leves
Székelykáposzta 3dl
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg

Allergének:
1,3,7,9

EN:453
ZS: 21 TZS: 7,8 FH: 19,7
SZH:41,4 CK:4,5 SÓ: 4,5

Magyaros zöldborsóleves 2,5dl
Pritaminos csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7

EN: 345
ZS: 12,4 TZS: 2,3 FH: 19,4
SZH:38,2 CK: 0,7 SÓ: 2,1

Vegyes zöldségleves 2,5 dl
Paprikás burgonya virslivel 2d
Csemege uborka édesítőszerrel
Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 354
ZS: 13,3 TZS: 3,5 FH:11,7
SZH:42,6 CK: 1,5 SÓ: 3,1

Csirke raguleves
Dió szórát édesítőszerrel
Metélt tészta 120g

Allergének:
1,3,8,9

EN: 490
ZS: 26,8 TZS: 5,8 FH: 20,1
SZH:41,1 CK: 1,8 SÓ: 0,2

Citromos halfilé
Almaleves édesítőszerrel
Rizibizi 12 dkg
Vegyes saláta édesítőszerrel

Allergének:
1,4,7,12

EN: 352
ZS: 11 TZS: 2,8 FH: 20,6
SZH: 41,6 CK: 1 SÓ: 1,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

