

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2022.05.23.–2022.05.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>REGGELI</b>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:879 ZS: 21,7 TZS: 11 FH: 24,2 SZH:136,6 CK:33,2 SÓ: 4,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11,12</p> <p>EN: 766 ZS: 9,7 TZS: 2,2 FH: 23,4 SZH:141,9 CK: 35,7 SÓ: 3,5</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 850 ZS: 23,8 TZS: 10,9 FH:30,2 SZH:121,6 CK: 11,4 SÓ: 4,5</p>	<p>Tej Sajtos kifli Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 936 ZS: 28,2 TZS: 11,2 FH: 27 SZH:124,1 CK: 41,3 SÓ: 3,3</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Gépsonka Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,10,12</p> <p>EN: 515 ZS: 9,3 TZS: 3,7 FH: 14 SZH: 87,2 CK: 28,8 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Brokkoli krémleves Píritott napraforgómag Kukoricás csirkeragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:970 ZS: 34,6 TZS: 5,4 FH: 41,4 SZH:105,2 CK:3,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 636 ZS: 26,8 TZS: 6,5 FH: 24,1 SZH:71,3 CK: 20,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Hamis gulyásleves Piskóta kocka Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 597 ZS: 12,7 TZS: 4,6 FH:18,3 SZH:97,3 CK: 42,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt lapocka Sárgaborsófőzelék Graham kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 575 ZS: 22,7 TZS: 5 FH: 34,9 SZH:59,3 CK: 0,9 SÓ: 3,6</p>	<p>Tavaszi leves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 810 ZS: 30,9 TZS: 7,5 FH: 32,9 SZH: 98,9 CK: 17,7 SÓ: 2,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>VACSORA</b>	<p>Tavaszi rizses hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:692 ZS: 30,6 TZS: 7,6 FH: 26,1 SZH:77,3 CK:4,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Tejfölös sertésszelet Burgonyapüré</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 640 ZS: 30,2 TZS: 11,3 FH: 35 SZH:48,8 CK: 2,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Káposztás kocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 523 ZS: 10,8 TZS: 1,3 FH:15,1 SZH:91,3 CK: 21,8 SÓ: 0,2</p>	<p>Rakott zöldbab</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 459 ZS: 28,8 TZS: 8,6 FH: 20,3 SZH:25,3 CK: 2,9 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. 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.