

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2023. 06. 05.–2023. 06. 11.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
REGGELI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7			Gyümölcsstea Pogácsa Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12			Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12			Kakaós tej Margarin Kifli Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7			Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:902	ZS: 21,7	TZS: 11	FH: 24,1	EN: 733	ZS: 20,4	TZS: 9	FH: 21,6	EN: 702	ZS: 10,3	TZS: 3,9	FH: 23,3	EN: 849	ZS: 17,7	TZS: 6,9	FH: 29,2	EN:	ZS:	TZS:	FH:	
	SZH:144,6	CK:38,8	SÓ: 4,2	SZH:111,3	CK: 11,6	SÓ: 4,2	SZH:122,3	CK: 12,3	SÓ: 3,3	SZH:134,9	CK: 29,8	SÓ: 4,1	SZH: 119,3	CK: 15,8	SÓ: 3,9	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Csikós tokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			Pikáns karfiolkrémleves Pírtott zsemlekocka Bolognai Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,7,9,12			Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vitaminسالáta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12			Zöldségleves Sertésfasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12			Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:824	ZS: 37,6	TZS: 11,5	FH: 28,1	EN: 894	ZS: 38,6	TZS: 14,1	FH: 41,3	EN: 893	ZS: 16,2	TZS: 2,6	FH: 44,2	EN: 891	ZS: 34,8	TZS: 8,8	FH: 40,7	EN:	ZS:	TZS:	FH:	
	SZH:89,3	CK:1,9	SÓ: 1	SZH:93,8	CK: 13,7	SÓ: 1,6	SZH:143,7	CK: 43,2	SÓ: 0,7	SZH:92,5	CK: 0,9	SÓ: 2,4	SZH: 153,8	CK: 49,6	SÓ: 2,2	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
VACSORA	Főtt hús Meggymártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,7,12			Gödöllői töltött csirkecomb Petrezselymes rizs Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,10			Hentes sertéstokány Tarhonya <u>Allergének:</u> 1,10,12			Sertésflekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta <u>Allergének:</u> 12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:611	ZS: 13,9	TZS: 3,7	FH: 25,8	EN: 742	ZS: 19,5	TZS: 3,1	FH: 53,2	EN: 663	ZS: 30,1	TZS: 9,1	FH: 30,1	EN: 815	ZS: 44,1	TZS: 10,2	FH: 26,4	EN:	ZS:	TZS:	FH:	
	SZH:69,9	CK:34,2	SÓ: 0,1	SZH:88,4	CK: 7,1	SÓ: 2,2	SZH:66,9	CK: 5,5	SÓ: 1,3	SZH:72,3	CK: 13	SÓ: 0,1	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.