

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2023. 11. 27.–2023. 12. 03.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap									
REGGELI	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Kenőmájás Kifli Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,6,7,10			Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12			Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle Libazsír Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12			Tejescávé Fatörzs kifli Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,7			Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek Túró desszert Kifli <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>									
	EN:906	ZS: 21,7	TZS: 3,9	FH: 29,1	EN: 810	ZS: 20,7	TZS: 7,9	FH: 25,9	EN: 940	ZS: 35,5	TZS: 10,4	FH: 23,3	EN: 918	ZS: 25,8	TZS: 10,8	FH: 28	EN: 767	ZS: 16,3	TZS: 6,9	FH: 23,5	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:139,5	CK:33,8	SÓ: 3,85	SZH:122,9	CK: 12,2	SÓ: 4,04	SZH:123,4	CK: 12	SÓ: 3,47	SZH:134,9	CK: 33,1	SÓ: 3,41	SZH: 123,3	CK: 19,9	SÓ: 2,86	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
EBÉD	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12			Francia hagyma leves Pírtott zsemlekocka Sertésragu Jóasszony módra Bulgur Körte <u>Allergének:</u> 1,7			Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12			Édes gyökekrémeleves Leves gyöngy Kukorica morzsás csirkemell csíkok Vajas burgonya Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			Lebbencsleves Tejberizs Kakaós szórat <u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>									
	EN:759	ZS: 21,8	TZS: 7,4	FH: 20,7	EN: 904	ZS: 35,3	TZS: 10,4	FH: 34,1	EN: 876	ZS: 24,8	TZS: 6,4	FH: 24,6	EN: 867	ZS: 34	TZS: 8,7	FH: 26,4	EN: 766	ZS: 15,6	TZS: 8,8	FH: 20,5	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:103,8	CK:29,3	SÓ: 2,82	SZH:118,8	CK: 21	SÓ: 1,05	SZH:60,8	CK: 12,8	SÓ: 2,03	SZH:106,6	CK: 5,1	SÓ: 3,44	SZH: 118,4	CK: 42,5	SÓ: 1,22	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
VACSORA	Tavaszi rizses hús Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 9,10,12			Fokhagymás csirkecsíkok Pírtott burgonya Amerikai káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			Gombapaprikás Szarvacska tészta <u>Allergének:</u> 1,7			Eszterházy sertésragu Makaróni tészta <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>									
	EN:753	ZS: 30,3	TZS: 7,6	FH: 26,3	EN: 728	ZS: 31,8	TZS: 4,5	FH: 28,9	EN: 545	ZS: 16,5	TZS: 5,2	FH: 18,7	EN: 676	ZS: 30	TZS: 8,3	FH: 27,2	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:77,6	CK:3,3	SÓ: 2,82	SZH:73,9	CK: 7,9	SÓ: 2,39	SZH:77,2	CK: 5,1	SÓ: 0,76	SZH:71,5	CK: 8,7	SÓ: 0,56	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	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. Glutén 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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.