

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2022.06.06.–2022.06.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

	Tej Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12	Tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Olasz felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,7	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskré Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Sajtos pogácsa Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 942	EN: 777	EN: 854	EN: 808	EN:	EN:
ZS:	ZS: 23,6	ZS: 19,8	ZS: 16	ZS: 22,5	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 12,8	TZS: 4,9	TZS: 5,6	TZS: 8,6	TZS:	TZS:
FH:	FH: 26,9	FH: 27,2	FH: 27,6	FH: 20,2	FH:	FH:
CK:	CK: 35,4	CK: 11,5	CK: 32,2	CK: 24,5	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 3	SÓ: 4,4	SÓ: 4,4	SÓ: 3,5	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:145,7	SZH:116,9	SZH:136,1	SZH: 122,9	SZH:	SZH:

EBÉD

ÜNNEPNAP	Csontleves Dinó szelet Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	Magyaros zöldbaleves Túrós gombóc Vaníliás tejföl <u>Allergének:</u> 1,3,7	Paradicsomleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	Kertészleves Vadas sertésragu Makaróni tészta <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 1046	EN: 1029	EN: 872	EN: 760	EN:	EN:
ZS:	ZS: 39,6	ZS: 24,7	ZS: 34,3	ZS: 32,2	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 8,4	TZS: 7,8	TZS: 7,8	TZS: 8,5	TZS:	TZS:
FH:	FH: 42,5	FH: 25,6	FH: 27,7	FH: 30,2	FH:	FH:
CK:	CK: 7,4	CK: 33,1	CK: 31,1	CK: 12,3	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 4	SÓ: 3	SÓ: 3,4	SÓ: 0,9	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:122	SZH:165,6	SZH:112,4	SZH: 84,3	SZH:	SZH:

VACSORA

	Fokhagymás sertés karaj Petrezselymes burgonya Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 10,12	Francia rakott burgonya Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12	Amerikai sajtos tészta <u>Allergének:</u> 1,7			
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 856	EN: 431	EN: 458	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS: 51,2	ZS: 14,4	ZS: 10,9	ZS:	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 16,2	TZS: 4,3	TZS: 6,3	TZS:	TZS:	TZS:
FH:	FH: 35,2	FH: 12,7	FH: 20,9	FH:	FH:	FH:
CK:	CK: 6,2	CK: 8,8	CK: 7,7	CK:	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 2,6	SÓ: 1,2	SÓ: 0,8	SÓ:	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:57,8	SZH:52,9	SZH:67,4	SZH:	SZH:	SZH:

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 vizsgálati végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.