

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2022.11.28.–2022.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Kenőmájas Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:625 ZS: 19,9 TZS: 3,5 FH: 20,1 SZH:84,3 CK:31,3 SÓ: 2,8	Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong Paprikás szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 810 ZS: 20,2 TZS: 7,9 FH: 25,5 SZH:124,4 CK: 12,3 SÓ: 4	Karamellás tej Fahéjas csiga Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 941 ZS: 28,3 TZS: 13,6 FH:26 SZH:138,1 CK: 47,3 SÓ: 3,1	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Zsemle Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12 EN: 850 ZS: 22,1 TZS: 8,7 FH: 34,7 SZH:122,1 CK: 12 SÓ: 4	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 804 ZS: 15,3 TZS: 5,7 FH: 25,2 SZH: 132,8 CK: 27,3 SÓ: 2,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
	Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:993 ZS: 30,8 TZS: 6,6 FH: 35,4 SZH:136,1 CK:25,3 SÓ: 3	Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 790 ZS: 31,3 TZS: 6,8 FH: 28,9 SZH:94,4 CK: 10,6 SÓ: 3,8	Tojásleves Stroganoff sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 796 ZS: 38,4 TZS: 8,5 FH:27,1 SZH:83,3 CK: 3,5 SÓ: 0,6	Paradicsomleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 1017 ZS: 34 TZS: 5,4 FH: 38,2 SZH:133,4 CK: 27,1 SÓ: 2,5	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 931 ZS: 41,3 TZS: 14,3 FH: 33,4 SZH: 101,7 CK: 3,3 SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Bácskai rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN:681 ZS: 31,2 TZS: 9,3 FH: 25,2 SZH:73 CK:6,6 SÓ: 2,1	Párolt csirkemell Bulgur Amerikai káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 752 ZS: 21,2 TZS: 2,8 FH: 40 SZH:83,4 CK: 7,5 SÓ: 2,6	Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 714 ZS: 39,3 TZS: 15 FH:25,7 SZH:55,4 CK: 6,6 SÓ: 5,2	Amerikai sajtos tészta <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 606 ZS: 26,3 TZS: 10,4 FH: 26,3 SZH:67,7 CK: 11,3 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.