

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2023. 01. 30.–2023. 02. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Fatörzs kifli Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:454 ZS: 10,7    TZS: 5,6    FH: 15,4 SZH:68,5    CK:19,8    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Félbarna kenyér Trappista sajt Margarin Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 337 ZS: 4,2    TZS: 0,4    FH: 7,6 SZH:64,3    CK: 10,4    SÓ: 2</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 367 ZS: 4,9    TZS: 2,8    FH:14,6 SZH:62,2    CK: 10,1    SÓ: 1,4</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli Sertés párizsi Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 496 ZS: 9,7    TZS: 4    FH: 16,4 SZH:80,3    CK: 28,7    SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 390 ZS: 8,4    TZS: 1,7    FH: 10,5 SZH: 62,6    CK: 11,7    SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Kertészleves Négy sajtos csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:635 ZS: 19,9    TZS: 4,5    FH: 29,8 SZH:83,3    CK:1,9    SÓ: 1,9</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dinó szelet Paradicsomos burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 1062 ZS: 42,5    TZS: 6,4    FH: 29,1 SZH:132,6    CK: 16,6    SÓ: 4</p>	<p>Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 996 ZS: 18,3    TZS: 2,6    FH:24,6 SZH:149,1    CK: 33,9    SÓ: 2,4</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 753 ZS: 25,5    TZS: 5,7    FH: 43 SZH:90,2    CK: 1,5    SÓ: 5</p>	<p>Meggyleves Sertéspörkölt Szarvacská tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 954 ZS: 29,1    TZS: 7,9    FH: 33,7 SZH: 137,4    CK: 56,7    SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Rakott zöldbab</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:393 ZS: 13,3    TZS: 7,5    FH: 9,5 SZH:55,5    CK:2    SÓ: 2,1</p>	<p>Tejfölös sertésszelet Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 396 ZS: 12,5    TZS: 6,3    FH: 14,6 SZH:53,7    CK: 0,8    SÓ: 2,5</p>	<p>Káposztás tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 434 ZS: 13    TZS: 4,2    FH:14 SZH:61,5    CK: 1,3    SÓ: 2,3</p>	<p>Vadas sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 399 ZS: 13,5    TZS: 4,7    FH: 12,2 SZH:54,5    CK: 0,9    SÓ: 2,8</p>	<p>Rántott sajt Tört burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 149 ZS: 5,6    TZS: 2,8    FH: 2,2 SZH: 24,8    CK: 20,4    SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálásunknál! 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 étel fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.