

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2024. 11. 04.–2024. 11. 10.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
REGGELI	Gyümölcsstea Pizzás csiga Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Tej Méz Margarin Félbarna kenyér Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom			Tejeskávé Fatörzs kifli Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika			Gyümölcsstea Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kígyóborka			Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika Mese fit Detki keksz Alma			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12								
	EN:725 ZS: 25,1 SZH:100,9	TZS: 11,4 CK:14,4	FH: 20 SÓ: 3,55	EN: 888 ZS: 18,4 SZH:148,9	TZS: 7,5 CK: 39	FH: 29,2 SÓ: 3,69	EN: 857 ZS: 17,7 SZH:136,1	TZS: 7,6 CK: 33,9	FH:29,5 SÓ: 3,49	EN: 808 ZS: 21,2 SZH:124,1	TZS: 8,7 CK: 15	FH: 26,6 SÓ: 3,34	EN: 679 ZS: 19 SZH: 103,2	TZS: 7,2 CK: 31,8	FH: 17,7 SÓ: 1,82	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD	Gyümölcslé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka			Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya			Babgulyás Túró töltelikes gombóc Porcukor szórát Félbarna kenyér			Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	<u>Allergének:</u> 10,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12								
	EN:738 ZS: 27,7 SZH:96,5	TZS: 7 CK:28	FH: 24,4 SÓ: 1,77	EN: 802 ZS: 23,6 SZH:99,2	TZS: 3,3 CK: 28,8	FH: 39,4 SÓ: 3,36	EN: 552 ZS: 16,8 SZH:67,4	TZS: 11 CK: 28,9	FH:27,7 SÓ: 1,02	EN: 1183 ZS: 26,3 SZH:190,7	TZS: 5 CK: 43,6	FH: 44,6 SÓ: 2,71	EN: 629 ZS: 16,7 SZH: 85,2	TZS: 6,8 CK: 12,4	FH: 30,4 SÓ: 1,5	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
VACSORA	Rakott burgonya Csemegeuborka			Lecsós sertésragu Párolt rizs			Csőben sült karfiol csirkehússal Párolt rizs			Tarhonyás hús Cékla savanyúság			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	<u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,10											
	EN:646 ZS: 30,2 SZH:53,8	TZS: 12,4 CK:6,4	FH: 21,3 SÓ: 3,13	EN: 697 ZS: 30,1 SZH:81	TZS: 8,6 CK: 7,2	FH: 24,1 SÓ: 1,57	EN: 552 ZS: 28,7 SZH:46,3	TZS: 8,9 CK: 4	FH:25,5 SÓ: 1	EN: 675 ZS: 29,3 SZH:73	TZS: 7,3 CK: 11,2	FH: 28,8 SÓ: 1,83	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.