

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap					
REGGELI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér Libazsír Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7			Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle Tengeri sós kukoricacsnek Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,12			Tejescavé Fatörzs kifli Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,7			Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Gépsonka Margarin Császárszemele Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,6,7,12			Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
	EN:788	ZS: 38,7	TZS: 11,8	FH: 15,5	EN: 499	ZS: 3,6	TZS: 1,7	FH: 14,9	EN: 897	ZS: 22,9	TZS: 9,9	FH: 28	EN: 807	ZS: 21,5	TZS: 11,1	FH: 30	EN: 797	ZS: 10,9	TZS: 2,7	FH: 23,5	EN:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:89,2	CK:38	SÓ: 1,8	SZH:96,9	CK: 25,9	SÓ: 1,58	SZH:136,9	CK: 33,2	SÓ: 3,16	SZH:122,5	CK: 14	SÓ: 4,24	SZH: 143	CK: 37,7	SÓ: 2,97	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD	Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12			Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas fussili Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9			Gyümölcsleves Nátrú sertésszelet Sajtmártás Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12			Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12			Tejfölös burgonyaleves Szilvatölételes gombóc Porcukor szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
	EN:687	ZS: 26	TZS: 7,8	FH: 30,2	EN: 878	ZS: 29	TZS: 10,7	FH: 51,6	EN: 778	ZS: 22,9	TZS: 4,7	FH: 30	EN: 430	ZS: 16,6	TZS: 4	FH: 16,2	EN: 921	ZS: 17,8	TZS: 3,7	FH: 18,7	EN:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:75,2	CK:4,8	SÓ: 3,01	SZH:100	CK: 12,6	SÓ: 2,74	SZH:105,8	CK: 38,5	SÓ: 2,38	SZH:50,2	CK: 18,1	SÓ: 1,36	SZH: 163,9	CK: 48,4	SÓ: 1,72	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
VACSORA	Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 6,12			Csőben sült zöldségek csirkehússal Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7			Reszelt csirkemáj Petrezselymes burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,10,12			Parajos csirkehúsos penne <u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
	EN:559	ZS: 13,5	TZS: 2,1	FH: 18,8	EN: 631	ZS: 29	TZS: 9	FH: 28,7	EN: 545	ZS: 15,2	TZS: 5	FH: 33,3	EN: 552	ZS: 20,1	TZS: 5,1	FH: 32,5	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:89,9	CK:16,2	SÓ: 1,54	SZH:60,7	CK: 4,6	SÓ: 1,45	SZH:61,9	CK: 5,3	SÓ: 2,45	SZH:58,9	CK: 6,2	SÓ: 0,54	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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.