

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 05. 19.–2025. 05. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej (7) Pizzás csiga (1,7,12) Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:734 ZS:23 TZS:12,2 FH:23,7 SZH:104 CK:17,4 SÓ:3,21	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1) Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:715 ZS:31,7 TZS:14,6 FH:27,6 SZH:79,9 CK:24,6 SÓ:2,48	Gyümölcsstea (12) Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:735 ZS:11,3 TZS:4,2 FH:28,4 SZH:123,1 CK:13,2 SÓ:4,05	Epres joghurt (7) Kifli (1,7) Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:741 ZS:13,8 TZS:4,2 FH:24,7 SZH:125,6 CK:22,3 SÓ:3,53	Gyümölcsstea (12) Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:797 ZS:21 TZS:9,5 FH:25,2 SZH:119,6 CK:16,2 SÓ:4,16	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:1004 ZS:22,7 TZS:4,5 FH:23,5 SZH:140 CK:38 SÓ:2,59	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:745 ZS:25,2 TZS:6,5 FH:28,2 SZH:94,8 CK:27,2 SÓ:1,95	Almalé 100%-os Lecsós virsli (1) Tarhonya (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:790 ZS:34,3 TZS:11,5 FH:24 SZH:95 CK:31,4 SÓ:3,25	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepepörköt (1) Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:715 ZS:20,6 TZS:3,2 FH:38,2 SZH:78,5 CK:3,3 SÓ:2,54	Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Petrezselymes rizs Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN:839 ZS:24,1 TZS:3 FH:22,5 SZH:130,8 CK:34,6 SÓ:3,36	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Csőben sült zöldségek sertéshússal (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7 EN:696 ZS:37,5 TZS:12,5 FH:26,3 SZH:60,4 CK:4,6 SÓ:1,4	Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7 EN:609 ZS:20,8 TZS:5,1 FH:23,8 SZH:75,7 CK:3 SÓ:1,3	Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:521 ZS:15,7 TZS:7,4 FH:33,9 SZH:54,3 CK:3,1 SÓ:0,6	Hentes sertéstokány (1,10,12) Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:618 ZS:24,5 TZS:6,8 FH:22,2 SZH:66,8 CK:3,4 SÓ:1,42	<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:

Allergenjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.