

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 01. 06.–2025. 01. 12.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
REGGELI	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Tej Méz Margarin Félbarna kenyér Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom			Tejeskávé Briós Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika			Gyümölcsstea Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Kígyóborka			Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Tejszelet Alma			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,12								
	EN:742 ZS: 23,8 SZH:107,4	TZS: 10,2 CK:11,5	FH: 19,9 SÓ: 4,35	EN: 888 ZS: 18,4 SZH:148,9	TZS: 7,5 CK: 39	FH: 29,2 SÓ: 3,69	EN: 930 ZS: 19,5 SZH:150,1	TZS: 8,4 CK: 39,6	FH:29,5 SÓ: 3,6	EN: 808 ZS: 21,2 SZH:124,1	TZS: 8,7 CK: 15	FH: 26,6 SÓ: 3,34	EN: 422 ZS: 10,2 SZH: 62,3	TZS: 3 CK: 10,5	FH: 13,6 SÓ: 1,71	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD	Gyümölcslé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeborka			Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségleves Főtt sertésszelet Zöldborsófőzelék Főtt burgonya			Lencsegulyás sertéshússal Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórát			Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Vegetáriánus bolognai ragu Teljes kiőrlésű penne Sajt szórát			<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> 1,7,9			<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: 782 ZS: 23,6 SZH:94,9	TZS: 3,3 CK: 24,8	FH: 39,1 SÓ: 2,31	EN: 588 ZS: 17,1 SZH:76,2	TZS: 11 CK: 34,9	FH:28,3 SÓ: 0,99	EN: 1079 ZS: 25 SZH:164	TZS: 8,3 CK: 28,8	FH: 41,6 SÓ: 2,62	EN: 934 ZS: 30,6 SZH: 109	TZS: 10,5 CK: 19	FH: 46,2 SÓ: 1,67	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
VACSORA	Cékla savanyúság Rakott burgonya			Kukoricás csirkeragu Párolt rizs			Székelykáposzta Félbarna kenyér			Csőben sült brokkoli csirkehússal Párolt rizs			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	<u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7											
	EN:661 ZS: 30,3 SZH:57,5	TZS: 12,4 CK:8,6	FH: 20,9 SÓ: 3,13	EN: 565 ZS: 13,9 SZH:79,8	TZS: 3,3 CK: 2,9	FH: 30 SÓ: 1,34	EN: 417 ZS: 24,3 SZH:27,4	TZS: 9,4 CK: 4,6	FH:20,3 SÓ: 3,49	EN: 574 ZS: 28,9 SZH:45	TZS: 8,9 CK: 2,2	FH: 30,7 SÓ: 0,99	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást 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.