

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap						
REGGELI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Kenőmájás Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7,10			Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Trappista sajtzelet Margarin Zsemle Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12			Gyümölcsstea Kockasajt Zsemle Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7,12			Karamellás tej Briós Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,6,7			Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Habos puding <u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>						
	EN:625	ZS: 19,9	TZS: 3,5	FH: 20,1	EN: 842	ZS: 20,7	TZS: 10,8	FH: 32,6	EN: 815	ZS: 19,6	TZS: 9,5	FH: 27,9	EN: 919	ZS: 26,7	TZS: 11,7	FH: 28,3	EN: 587	ZS: 13	TZS: 4,9	FH: 16,7	EN:	ZS:	TZS:	FH:	
	SZH:84,3	CK:31,3	SÓ: 2,8		SZH:124,2	CK: 12,1	SÓ: 4,13		SZH:125,4	CK: 13,1	SÓ: 5,45		SZH:134,5	CK: 34,6	SÓ: 3,46		SZH: 94	CK: 34,8	SÓ: 1,89		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:
EBÉD	Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12			Sertésraguleves Túrós metélt Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9			Tojásleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12			Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Kuskusz <u>Allergének:</u> 1,3,9			Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>						
	EN:851	ZS: 30,6	TZS: 6,6	FH: 31,6	EN: 795	ZS: 32,8	TZS: 12,1	FH: 35,9	EN: 753	ZS: 33,4	TZS: 10,5	FH: 24,1	EN: 901	ZS: 38,9	TZS: 9,9	FH: 34,4	EN: 768	ZS: 10,1	TZS: 2,3	FH: 32,9	EN:	ZS:	TZS:	FH:	
	SZH:106,4	CK:13,8	SÓ: 1,18		SZH:82,5	CK: 15,2	SÓ: 0,46		SZH:33,7	CK: 3,9	SÓ: 1,72		SZH:117,3	CK: 29,6	SÓ: 1,54		SZH: 83,2	CK: 10	SÓ: 2		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:
VACSORA	Pusztapörkölt Csemegeuborka Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12			Mákos nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,7,12			Pulykapaprikás Galuska <u>Allergének:</u> 1,3,7			Carbonara Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>						
	EN:550	ZS: 20,3	TZS: 6,4	FH: 23,5	EN: 1064	ZS: 27,6	TZS: 4,1	FH: 25,1	EN: 650	ZS: 19,9	TZS: 5,9	FH: 32,5	EN: 859	ZS: 47,8	TZS: 20,5	FH: 34	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	
	SZH:61,9	CK:4,6	SÓ: 1,09		SZH:142,9	CK: 48,7	SÓ: 1,44		SZH:81,2	CK: 1,1	SÓ: 0,8		SZH:69,5	CK: 9,6	SÓ: 1,52		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:

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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.