

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2024. 06. 10.–2024. 06. 16.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap								
REGGELI	Gyümölcsstea Magyaros sajtkrém Zsemle Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprikás szalámi Zsemle Kígyóborka			Tejescávé Fatörzs kifli Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika			Gyümölcsstea Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Kígyóborka			Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Mese fit Detki keksz Alma			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>								
	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12			<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:788 ZS: 18,1 SZH:124	TZS: 3,3 CK:12,6	FH: 25,1 SÓ: 4,09	EN: 894 ZS: 18,5 SZH:147,9	TZS: 7,4 CK: 38,6	FH: 29,3 SÓ: 3,8	EN: 917 ZS: 24,8 SZH:136,1	TZS: 10,6 CK: 34	FH:28,7 SÓ: 3,41	EN: 791 ZS: 18,1 SZH:123,8	TZS: 7,4 CK: 13,3	FH: 26,1 SÓ: 3,65	EN: 689 ZS: 19,1 SZH: 103,2	TZS: 7,1 CK: 31,4	FH: 17,8 SÓ: 1,92	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:
EBÉD	Köménymagleves Leves gyöngy Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Csontleves Főtt hús Gyümölcsmártás Főtt burgonya			Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka			Frankfurti leves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat			Újhagymás burgonyakrémeles Vegetáriánus bolognai Spagetti Sajt szórat			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>								
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12														
	EN:832 ZS: 31,7 SZH:96,1	TZS: 6,4 CK:17,2	FH: 31,6 SÓ: 2,49	EN: 553 ZS: 14,2 SZH:70,4	TZS: 4,5 CK: 28	FH: 31,7 SÓ: 1,7	EN: 738 ZS: 27,7 SZH:96,5	TZS: 7 CK: 28	FH:24,4 SÓ: 1,77	EN: 1106 ZS: 31,9 SZH:171,2	TZS: 8,8 CK: 31,3	FH: 30,9 SÓ: 1,51	EN: 822 ZS: 22,3 SZH: 109,5	TZS: 7,8 CK: 17,7	FH: 39,8 SÓ: 1,21	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:
VACSORA	Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Sajt szórat			Pritaminos csirkevagdalt Párolt rizs Csalamádé			Rakott burgonya Tavaszi saláta			Chilis bab Félbarna kenyér			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>								
	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>								
	EN:702 ZS: 20,8 SZH:82,5	TZS: 6,3 CK:11,7	FH: 46,3 SÓ: 1,75	EN: 637 ZS: 21,2 SZH:82,8	TZS: 3,2 CK: 2,7	FH: 27,7 SÓ: 2,74	EN: 669 ZS: 30,3 SZH:59	TZS: 12,4 CK: 8,1	FH:21,7 SÓ: 3,53	EN: 610 ZS: 19,7 SZH:73,4	TZS: 6 CK: 11,5	FH: 35,4 SÓ: 0,99	EN:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. 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 PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.