

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2023. 09. 25.–2023. 10. 01.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
REGGELI	Tej Briós Sertészsír Félbarna kenyér Lilahagyma			Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér Sertés párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika			Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Trappista sajt Margarin Zsemle Kigyóborka			Kakaós tej Margarin Kifli Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Barackos joghurt Kifli								
	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,6,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:1010 ZS: 42,3 TZS: 18,9 FH: 23,4 SZH:125 CK:22,5 SÓ: 2,7			EN: 831 ZS: 18,5 TZS: 7,4 FH: 27,6 SZH:131,1 CK: 17,2 SÓ: 4,1			EN: 808 ZS: 18,4 TZS: 8,8 FH:31,6 SZH:122,6 CK: 11,4 SÓ: 5			EN: 849 ZS: 18,2 TZS: 7,2 FH: 29,4 SZH:133,1 CK: 29,8 SÓ: 3,8			EN: 801 ZS: 14,6 TZS: 4,9 FH: 23,3 SZH: 136,5 CK: 31,8 SÓ: 2,8			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
EBÉD	Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Kakukkfűves hagymakréMLEves Leves gyöngy Bakonyi sertésragu Bulgur			Daragaluska leves Fokhagymás csirkecsíkok Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges rizs Vitaminsaláta			Bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma								
	<u>Allergének:</u> 1,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:750 ZS: 27,8 TZS: 7,2 FH: 23,3 SZH:82,7 CK:1,7 SÓ: 3,4			EN: 909 ZS: 38,6 TZS: 13 FH: 32 SZH:94 CK: 2,4 SÓ: 0,5			EN: 782 ZS: 15,4 TZS: 2,5 FH:33,7 SZH:79,1 CK: 0,7 SÓ: 3,5			EN: 908 ZS: 24,8 TZS: 3,1 FH: 26,3 SZH:143,9 CK: 41 SÓ: 2,4			EN: 908 ZS: 34,9 TZS: 14,3 FH: 37,3 SZH: 110,6 CK: 17,4 SÓ: 1,2			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
VACSORA	Reszelt csirkemáj Párolt rizs Csalamádé			Töltött cukkini Főtt burgonya Kapormártás			Leccsós sertésragu Bulgur			Csülökpörkölt Főtt burgonya Vitaminsaláta											
	<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:633 ZS: 22,3 TZS: 5,9 FH: 30 SZH:76,5 CK:2,3 SÓ: 2,3			EN: 808 ZS: 32,7 TZS: 13 FH: 31,5 SZH:90,3 CK: 24,1 SÓ: 1,7			EN: 769 ZS: 30,1 TZS: 8,3 FH:27,9 SZH:80,3 CK: 5,2 SÓ: 1,4			EN: 696 ZS: 30,8 TZS: 9,7 FH: 24,1 SZH:72 CK: 11,1 SÓ: 0,4			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN: ZS: 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 keresztszennyeződéssel 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 HÚSMENTES PÉTEK
fenntarthatósági program a

Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.