

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2024. 09. 02.–2024. 09. 08.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
REGGELI	Gyümölcsstea Pizzás csiga Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Tej Méz Margarin Félbarna kenyér Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom			Tejeskávé Fatörzs kifli Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika			Gyümölcsstea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kígyóborka			Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Mese fit Detki keksz Alma								
	<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			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:736 ZS: 26,9 SZH:99,5	TZS: 7,8 CK:13,3	FH: 19,8 SÓ: 3,55	EN: 888 ZS: 18,4 SZH:148,9	TZS: 7,5 CK: 39	FH: 29,2 SÓ: 3,69	EN: 857 ZS: 17,7 SZH:136,1	TZS: 7,6 CK: 33,9	FH:29,5 SÓ: 3,49	EN: 820 ZS: 23,1 SZH:123,8	TZS: 10,2 CK: 15,2	FH: 26,2 SÓ: 3,57	EN: 689 ZS: 19,1 SZH: 103,2	TZS: 7,1 CK: 31,4	FH: 17,8 SÓ: 1,92	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 Szilva			Zöldségleves Főtt hús Gyümölcsmártás Pirított dara			Babgulyás Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórát			Fokhagyma kréMLEVES Leves gyöngy Vegetáriánus bolognai penne Sajt szórát								
	<u>Allergének:</u> 10,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:738 ZS: 27,7 SZH:96,5	TZS: 7 CK:28	FH: 24,4 SÓ: 1,77	EN: 870 ZS: 29 SZH:110,2	TZS: 5,1 CK: 30,3	FH: 32,4 SÓ: 2,56	EN: 706 ZS: 22,1 SZH:91,8	TZS: 11,7 CK: 28,9	FH:31,2 SÓ: 1,07	EN: 1196 ZS: 27,8 SZH:189,5	TZS: 6,1 CK: 29,8	FH: 42,5 SÓ: 2,41	EN: 926 ZS: 30,7 SZH: 115,1	TZS: 10,1 CK: 19,2	FH: 41,8 SÓ: 1,89	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
VACSORA	Rakott burgonya Káposztasaláta			Leccsós sertésragu Párolt rizs			Pincepörkölt Cékla savanyúság			Sajtos-tejfölös farfalle Körte											
	<u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 10,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:646 ZS: 30,2 SZH:53,8	TZS: 12,4 CK:6,4	FH: 21,3 SÓ: 3,13	EN: 697 ZS: 30,1 SZH:81	TZS: 8,6 CK: 7,2	FH: 24,1 SÓ: 1,57	EN: 521 ZS: 23,2 SZH:50,4	TZS: 6,5 CK: 7,4	FH:22,4 SÓ: 1,98	EN: 690 ZS: 26,9 SZH:83,4	TZS: 12,7 CK: 9,6	FH: 27,5 SÓ: 1,01	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 keresztzennyeződéssel 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.