

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 01. 13.–2025. 01. 19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap								
REGGELI	Tej Kakaós csiga Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika			Epres joghurt Kifli Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek			Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka			Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Sertéspárizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek			Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Kockasajt Kifli														
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>								
	EN:924 ZS: 35,1 SZH:123,2	TZS: 20 CK:36,8	FH: 24,1 SÓ: 2,8	EN: 796 ZS: 17,4 SZH:125	TZS: 9,5 CK: 22,1	FH: 30,3 SÓ: 3,45	EN: 749 ZS: 12,3 SZH:123,4	TZS: 4,9 CK: 13,5	FH:29,4 SÓ: 4,08	EN: 890 ZS: 21,9 SZH:142,8	TZS: 9,7 CK: 34,5	FH: 29,3 SÓ: 3,73	EN: 797 ZS: 21 SZH: 119,6	TZS: 9,5 CK: 16,2	FH: 25,2 SÓ: 4,16	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:
EBÉD	Gyümölcslé100%-os Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság			Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér			Őszibarack kréMLEVES Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw			Daragaluska leves Fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin			Hamisgulyás Mákos nudli Vaníliás öntet														
	<u>Allergének:</u> 1,10			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>								
	EN:851 ZS: 30,8 SZH:110,7	TZS: 7,5 CK:34,5	FH: 31,4 SÓ: 1,9	EN: 741 ZS: 24,4 SZH:95,7	TZS: 6 CK: 27,6	FH: 27,6 SÓ: 1,91	EN: 992 ZS: 31,6 SZH:150,3	TZS: 4,3 CK: 47,6	FH:24,9 SÓ: 2,96	EN: 865 ZS: 31,5 SZH:93,5	TZS: 8,6 CK: 10,5	FH: 40,7 SÓ: 2,69	EN: 1199 ZS: 32,4 SZH: 162,9	TZS: 5,7 CK: 50	FH: 28,3 SÓ: 2,68	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:
VACSORA	Fokhagymás csirkecsíkok Friss saláta Pirított burgonya Joghurt öntet			Hentes sertéstokány Tarhonya			Paprikás burgonya virsliVEL Csemegeuborka			Bakonyi csirkeragu Orsó tészta																	
	<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 10,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>								
	EN:749 ZS: 34,8 SZH:68,3	TZS: 6 CK:9,6	FH: 32,3 SÓ: 1,54	EN: 661 ZS: 29,8 SZH:66,9	TZS: 8,8 CK: 6,2	FH: 30 SÓ: 1,4	EN: 511 ZS: 25,2 SZH:48,2	TZS: 10,1 CK: 5,2	FH:17,5 SÓ: 3,89	EN: 607 ZS: 20,9 SZH:65,2	TZS: 5,8 CK: 2,6	FH: 28,8 SÓ: 0,68	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsólgáást 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 **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.