

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 02. 17.–2025. 02. 23.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
REGGELI	Tejeskávé Margarin Foszlós kalács Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,3,7			Gyümölcsstea Körözött Zsemle Zöldpaprika Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12			Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7,12			Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7			Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:900	ZS: 29	TZS: 11,8	FH: 29,2	EN: 820	ZS: 18,8	TZS: 10,6	FH: 34,3	EN: 779	ZS: 17,3	TZS: 6,1	FH: 24,8	EN: 784	ZS: 11,7	TZS: 5	FH: 29,8	EN:	ZS:	TZS:	FH:	
	SZH:123,7	CK:38,9	SÓ: 3,29	SZH:123,3	CK: 13,8	SÓ: 3,65	SZH:124,4	CK: 12,3	SÓ: 4,04	SZH:136,4	CK: 32	SÓ: 3,86	SZH: 142,9	CK: 36,1	SÓ: 2,81	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12			Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12			Bableves füstölt hússal Túrós tészta Alma Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9			Almalé 100%-os Panírozott halfilé Petrezselymes rizs Coleslaw <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12			Daragaluska leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:921	ZS: 32,7	TZS: 9,8	FH: 28,9	EN: 741	ZS: 24,4	TZS: 6	FH: 27,6	EN: 869	ZS: 31	TZS: 9,7	FH: 41,5	EN: 897	ZS: 31,5	TZS: 4	FH: 22,3	EN:	ZS:	TZS:	FH:	
	SZH:116,6	CK:46,3	SÓ: 2,35	SZH:95,7	CK: 27,6	SÓ: 1,91	SZH:111	CK: 20,4	SÓ: 2,2	SZH:128,1	CK: 33,6	SÓ: 2,84	SZH: 46,4	CK: 5,7	SÓ: 1,44	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
VACSORA	Parajos csirkehúsos penne <u>Allergének:</u> 1,7			Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs <u>Allergének:</u> 6,12			Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12			Csirkepörkölt Galuska Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:552	ZS: 20,1	TZS: 5,1	FH: 32,5	EN: 602	ZS: 15,2	TZS: 2,5	FH: 25,5	EN: 585	ZS: 25,5	TZS: 10,2	FH: 19,7	EN: 616	ZS: 16,4	TZS: 2,9	FH: 32,1	EN:	ZS:	TZS:	FH:	
	SZH:58,9	CK:6,2	SÓ: 0,54	SZH:90,1	CK: 16,2	SÓ: 1,36	SZH:63,5	CK: 5,5	SÓ: 4,28	SZH:82,5	CK: 2,3	SÓ: 1,88	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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.