

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Kenőmájás Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:927 ZS: 20,8    TZS: 3,5    FH: 28,8 SZH:145    CK:32,9    SÓ: 4,17</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 824 ZS: 21    TZS: 8,2    FH: 26,4 SZH:125,3    CK: 14    SÓ: 4,26</p>	<p>Tejeskávé Margarin Kifli Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 851 ZS: 19,4    TZS: 7,6    FH: 28,4 SZH:131,7    CK: 27,9    SÓ: 3,65</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle Libazsír Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 953 ZS: 35,5    TZS: 10,4    FH: 23,3 SZH:126,2    CK: 13,7    SÓ: 3,34</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 823 ZS: 16    TZS: 6,1    FH: 26,2 SZH: 135,3    CK: 30    SÓ: 2,99</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:755 ZS: 24,1    TZS: 6,3    FH: 22 SZH:45,6    CK:19,2    SÓ: 1,26</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 869 ZS: 40    TZS: 10,9    FH: 28,6 SZH:86    CK: 11,4    SÓ: 0,89</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Natúr sertés szelet Mexikói rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 740 ZS: 24,3    TZS: 7,4    FH: 35,8 SZH: 91,5    CK: 11,9    SÓ: 3,01</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:750 ZS: 20,6    TZS: 8,7    FH: 19,4 SZH:90,1    CK: 29,8    SÓ: 2,31</p>	<p>Paradicsomleves Sajtos-tejfölös tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 825 ZS: 33,3    TZS: 13,4    FH: 29,7 SZH: 100,6    CK: 32,4    SÓ: 1,21</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Rakott zöldbab Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:561 ZS: 29    TZS: 8,6    FH: 23,3 SZH:49,7    CK:3,6    SÓ: 0,69</p>	<p>Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 471 ZS: 10,7    TZS: 1,3    FH: 34,7 SZH:53,3    CK: 4,1    SÓ: 2,63</p>	<p>Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 672 ZS: 28,9    TZS: 7,9    FH: 26,3 SZH: 75,7    CK: 12,3    SÓ: 0,62</p>	<p>Csirkés paella Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 676 ZS: 22,6    TZS: 5,4    FH: 32,2 SZH:68,9    CK: 6,6    SÓ: 2,48</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyöződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szűkség 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.