

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2024. 11. 18.–2024. 11. 24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
REGGELI	Kakaós tej Foszlós kalács Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma			Vaníliás tej Margarin Kifli Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika			Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sajtszelet Margarin Császárszemle Kigyóborka			Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sajtos rúd Mandarin								
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,6,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:910 ZS: 25,2 SZH:136,5	TZS: 10,9 CK:42,8	FH: 29,4 SÓ: 3,21	EN: 791 ZS: 11,6 SZH:133,6	TZS: 4,4 CK: 28,9	FH: 29,8 SÓ: 4,05	EN: 869 ZS: 27,1 SZH:120,9	TZS: 13,8 CK: 12,8	FH:32,2 SÓ: 4,18	EN: 781 ZS: 17,3 SZH:124,6	TZS: 6,1 CK: 12,3	FH: 24,8 SÓ: 4,11	EN: 792 ZS: 20,9 SZH: 125,5	TZS: 10,8 CK: 27,8	FH: 20,6 SÓ: 3,51	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD	Lebbencsleves Virslis Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma			Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Tavaszi saláta			Sertésraguleves Darás metélt Eperöntet			Gyümölcslé 100%-os Bácskai rizesshús Csemegeuborka			Zöldségleves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya Félbarna kenyér Gesztenyerúd								
	<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:756 ZS: 42 SZH:65,2	TZS: 15,7 CK:15,6	FH: 25,9 SÓ: 3,8	EN: 920 ZS: 16,7 SZH:141,4	TZS: 2,1 CK: 32,6	FH: 43,9 SÓ: 2,81	EN: 828 ZS: 26,4 SZH:116,9	TZS: 5,7 CK: 25,7	FH:28,3 SÓ: 0,48	EN: 778 ZS: 31,5 SZH:96,1	TZS: 9,3 CK: 29,4	FH: 25,3 SÓ: 2,11	EN: 647 ZS: 18,2 SZH: 87,9	TZS: 6,9 CK: 27,6	FH: 22 SÓ: 1,47	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
VACSORA	Hentes sertéstkány Párolt rizs			Tarhonyás hús Házi vegyes saláta			Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér			Rántott csirkemell Burgonyapüré Cékla savanyúság											
	<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:697 ZS: 30,9 SZH:77,1	TZS: 9,1 CK:3,6	FH: 26 SÓ: 1,42	EN: 709 ZS: 29,2 SZH:80,1	TZS: 7,3 CK: 17,3	FH: 29,6 SÓ: 0,78	EN: 606 ZS: 38,3 SZH:40,5	TZS: 14,6 CK: 6,9	FH:23,2 SÓ: 4,82	EN: 606 ZS: 16,3 SZH:86,7	TZS: 4 CK: 9	FH: 21,5 SÓ: 3,39	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. 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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.