

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN:931 ZS: 24,9 TZS: 6,7 FH: 28,4 SZH:139,4 CK:27,9 SÓ: 3,02</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 789 ZS: 19,8 TZS: 8 FH: 22 SZH:123,6 CK: 13,8 SÓ: 4,24</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 836 ZS: 16,7 TZS: 6,6 FH: 28,2 SZH:138,2 CK: 32,3 SÓ: 4,18</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 859 ZS: 23,4 TZS: 10,9 FH: 27,6 SZH: 125,9 CK: 23,9 SÓ: 4,02</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>Gyümölcsleves Borsos sertéskotány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:900 ZS: 32,5 TZS: 9,6 FH: 29,6 SZH:113,7 CK:44 SÓ: 2,33</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 844 ZS: 17,9 TZS: 4,8 FH: 30,4 SZH:123,6 CK: 9,9 SÓ: 3,07</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Carbonara Spagetti Sajt szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 891 ZS: 60,6 TZS: 23,7 FH: 49,7 SZH:105,3 CK: 14,6 SÓ: 3</p>	<p>Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 710 ZS: 23,6 TZS: 3,7 FH: 22,9 SZH: 69,3 CK: 4,8 SÓ: 2,51</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>Parajos penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:484 ZS: 16,3 TZS: 3,8 FH: 19,4 SZH:63,7 CK:7 SÓ: 0,54</p>	<p>Mexikói csirkeragu Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 695 ZS: 26 TZS: 3,3 FH: 30,3 SZH:82,7 CK: 6,4 SÓ: 1,33</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Rakott karfiol Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 544 ZS: 28,7 TZS: 8,6 FH: 21,2 SZH:47,2 CK: 5,4 SÓ: 0,7</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 keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fatörzs kifli Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:802 ZS: 19,9 TZS: 11,1 FH: 25,2 SZH:121,8 CK:21,5 SÓ: 2,8</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 753 ZS: 11,2 TZS: 4 FH: 28,1 SZH:128,6 CK: 19 SÓ: 3,91</p>	<p>Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 868 ZS: 25,4 TZS: 11,8 FH:30,3 SZH:122,1 CK: 11,9 SÓ: 4,54</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 890 ZS: 15,4 TZS: 5,9 FH: 29,4 SZH:150,1 CK: 38,4 SÓ: 4,36</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 789 ZS: 20 TZS: 9,3 FH: 25,5 SZH: 119,6 CK: 16 SÓ: 4,12</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>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:851 ZS: 36,5 TZS: 11,1 FH: 28,7 SZH:99,5 CK:13,6 SÓ: 1,22</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Leves gyöngy Bolognai Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 899 ZS: 40,2 TZS: 15 FH: 40,9 SZH:90,9 CK: 16,1 SÓ: 1,39</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 800 ZS: 14,9 TZS: 2 FH:23,5 SZH:135,8 CK: 49,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 780 ZS: 29,8 TZS: 8,2 FH: 38,1 SZH:79,4 CK: 2,6 SÓ: 2,63</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 900 ZS: 17,6 TZS: 2,4 FH: 24,5 SZH: 173,5 CK: 30 SÓ: 2,78</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>Csirke nuggets Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:583 ZS: 15,1 TZS: 4,3 FH: 27,8 SZH:77,1 CK:16,4 SÓ: 2,12</p>	<p>Gödöllői töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 849 ZS: 41,5 TZS: 5,1 FH: 42,8 SZH:66,8 CK: 7 SÓ: 1,95</p>	<p>Hentes sertéstokány Orsó tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 747 ZS: 31,9 TZS: 9,1 FH:32,7 SZH:81,1 CK: 7,1 SÓ: 1,42</p>	<p>Erdélyi rakott káposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 606 ZS: 38,2 TZS: 14,5 FH: 23,2 SZH:41 CK: 6,9 SÓ: 4,91</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 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.

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>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>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 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>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>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>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>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>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><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 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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2024. 05. 20.–2024. 05. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Tej Fatörzs kifli Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 890 ZS: 26,1 TZS: 13,9 FH: 32,7 SZH: 122,6 CK: 20,6 SÓ: 3,26</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 806 ZS: 17,1 TZS: 6,4 FH: 26,3 SZH: 130,7 CK: 19,1 SÓ: 4,05</p>	<p>Vaníliás tej Briós Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 989 ZS: 26,1 TZS: 11,2 FH: 28,5 SZH: 151,4 CK: 40,1 SÓ: 3,52</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 785 ZS: 19,7 TZS: 9,3 FH: 25,2 SZH: 119,6 CK: 16,1 SÓ: 4,16</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Fahéjas almaleves Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 847 ZS: 30,5 TZS: 8,2 FH: 31,5 SZH: 110,2 CK: 44,9 SÓ: 1,92</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 785 ZS: 25,5 TZS: 7,6 FH: 19,6 SZH: 66,5 CK: 8,4 SÓ: 2,2</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Sajtos csirkeragu Rizibizi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 846 ZS: 27,5 TZS: 7,8 FH: 39,2 SZH: 105 CK: 21 SÓ: 1,57</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 863 ZS: 23,5 TZS: 8 FH: 36,5 SZH: 123,1 CK: 24,6 SÓ: 1,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Barbecue sertéssült Pírtott burgonya Káposztasaláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 702 ZS: 28,1 TZS: 12,4 FH: 29,7 SZH: 60,4 CK: 6,4 SÓ: 2,67</p>	<p>Olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 544 ZS: 21,3 TZS: 7,8 FH: 28,3 SZH: 58,4 CK: 9,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Sertéspörkölt Galuska Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 723 ZS: 28,6 TZS: 7,6 FH: 29,1 SZH: 84,9 CK: 5,6 SÓ: 1,82</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

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

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN:905 ZS: 26,7 TZS: 7,1 FH: 28,9 SZH:130,7 CK:38,4 SÓ: 3,32</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapreték Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 794 ZS: 17,9 TZS: 6,8 FH: 27,5 SZH:124,3 CK: 12,9 SÓ: 4,14</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 853 ZS: 21,4 TZS: 9,8 FH:31,3 SZH:123,1 CK: 11,2 SÓ: 3,88</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 819 ZS: 12 TZS: 4,8 FH: 28,8 SZH:139,6 CK: 32,5 SÓ: 4,48</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapreték Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 590 ZS: 16,3 TZS: 8,8 FH: 17,9 SZH: 89,6 CK: 32,4 SÓ: 2,26</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>Tejfőlés zöldbaleves Bácskai rizseshús Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:825 ZS: 40,5 TZS: 12,2 FH: 28,5 SZH:84,4 CK:9,4 SÓ: 2,29</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 763 ZS: 27,2 TZS: 8,3 FH: 25,1 SZH:68,6 CK: 12,7 SÓ: 2,34</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 753 ZS: 30,9 TZS: 4,6 FH:43,3 SZH:163,1 CK: 59,7 SÓ: 3</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12</p> <p>EN: 891 ZS: 35,2 TZS: 3,9 FH: 29,8 SZH:97 CK: 6,4 SÓ: 1,89</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 804 ZS: 26,9 TZS: 7 FH: 23,9 SZH: 110,2 CK: 44,3 SÓ: 1,79</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>Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:815 ZS: 45,2 TZS: 5,4 FH: 37,3 SZH:56,5 CK:6,2 SÓ: 2,66</p>	<p>Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 663 ZS: 21,1 TZS: 3,5 FH: 28 SZH:89,8 CK: 15,5 SÓ: 0,66</p>	<p>Burgonyás tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 592 ZS: 14,5 TZS: 1,7 FH:14,7 SZH:82,1 CK: 7 SÓ: 2,32</p>	<p>Sertéspörkölt Fejtett babfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 787 ZS: 31,8 TZS: 9 FH: 37,5 SZH:84,6 CK: 10,9 SÓ: 1,47</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 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 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.