

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 06. 02.–2025. 06. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Libazsír Félbarna kenyér (1) Zöldpaprík <u>Allergének:</u> 1,7 EN:775 ZS:38,7 SZH:89,5	Gyümölcstea (12) Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:725 ZS:16,1 SZH:116	Gyümölcstea (12) Majonéz tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprík Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:797 ZS:10,9 SZH:143	Gyümölcstea (12) Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:806 ZS:19,2 SZH:121,3	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:915 ZS:23,9 SZH:138
	TZS:12,1 FH:16,5 SÓ:1,72 CK:38,2	TZS:6,5 FH:25,7 SÓ:3,51 CK:12,3	TZS:2,7 FH:23,5 SÓ:2,97 CK:37,7	TZS:10,2 FH:32,4 SÓ:4,48 CK:12,1	TZS:13,5 FH:29,5 SÓ:3,36 CK:36,6
EBÉD	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:600 ZS:19,2 SZH:75,2	Tárkonyos zöldségleves (1,3,7,9,12) Paradisomos tonhalas ragu (4,6) Spagetti (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,12 EN:728 ZS:24,2 SZH:82,1	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelikes gombóc (1) Porcukor szórát Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:921 ZS:17,8 SZH:163,9	Csontleves (1,3,9,12) Paradisomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:430 ZS:16,6 SZH:50,2	Gyümölcsleves (1,7,12) Párolt csirkemell Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:719 ZS:15,6 SZH:102,6
	TZS:5,5 FH:23,9 SÓ:3,01 CK:4,8	TZS:8,6 FH:44,7 SÓ:1,82 CK:12	TZS:3,7 FH:18,7 SÓ:1,72 CK:48,4	TZS:4 FH:16,2 SÓ:1,36 CK:18,1	TZS:4,8 FH:41 SÓ:1,9 CK:27,1
UZSONNA	Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 6,12 EN:602 ZS:14,6 SZH:90,2	Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Vitaminsaláta (10) Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,10 EN:791 ZS:26,9 SZH:100,6	Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:542 ZS:15,5 SZH:80,8	Parajos csirkehúsos penne (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:552 ZS:20,1 SZH:58,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
	TZS:1,5 FH:22,3 SÓ:1,98 CK:16,4	TZS:3,4 FH:26,9 SÓ:3,81 CK:6,5	TZS:4,2 FH:16,5 SÓ:0,69 CK:1,5	TZS:5,1 FH:32,5 SÓ:0,54 CK:6,2	TZS: FH: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.