

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2024. 11. 25.–2024. 12. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér Libazsír Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:775 ZS: 38,7    TZS: 12,1    FH: 16,5 SZH:89,5    CK:38,2    SÓ: 1,72</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle Pizzás ízű kukoricacsnek Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 520 ZS: 4,4    TZS: 2,2    FH: 16,3 SZH:99    CK: 27,9    SÓ: 1,59</p>	<p>Tejescávé Fatörzs kifli Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 897 ZS: 22,9    TZS: 9,9    FH:28 SZH:136,9    CK: 33,2    SÓ: 3,16</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Gépsonka Margarin Császárszemele Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 802 ZS: 21,5    TZS: 11,1    FH: 29,9 SZH:121,3    CK: 14    SÓ: 4,24</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 778 ZS: 11,1    TZS: 2,7    FH: 23,5 SZH: 136,8    CK: 32,7    SÓ: 2,97</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>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:702 ZS: 26,4    TZS: 8    FH: 31 SZH:77    CK:6,6    SÓ: 3,09</p>	<p>Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas fussili Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN: 917 ZS: 30,2    TZS: 11,2    FH: 55,1 SZH:103,2    CK: 12,9    SÓ: 2,97</p>	<p>Gyümölcsle 100%-os Sajtos csirkeragu Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 622 ZS: 16,5    TZS: 4,5    FH:30,1 SZH:87    CK: 27,2    SÓ: 1,21</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 837 ZS: 32,7    TZS: 10    FH: 42,3 SZH:88,1    CK: 9,2    SÓ: 3,23</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Sárgabarackíz gombóc Porcukor szórat Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 1032 ZS: 16,2    TZS: 3,5    FH: 22,3 SZH: 196,1    CK: 64,1    SÓ: 2,08</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>
VACSORA	<p>Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 6,12</p> <p>EN:602 ZS: 15,2    TZS: 2,5    FH: 25,5 SZH:90,1    CK:16,2    SÓ: 1,36</p>	<p>Kukorica morzsás csirkemell csikók Bulgur Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 774 ZS: 26,8    TZS: 3,4    FH: 26,9 SZH:94,9    CK: 4,2    SÓ: 3,7</p>	<p>Reszelt csirkemáj Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 545 ZS: 15,2    TZS: 5    FH:33,3 SZH:61,9    CK: 5,3    SÓ: 2,45</p>	<p>Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 670 ZS: 29    TZS: 7,9    FH: 26,2 SZH:75,2    CK: 12,1    SÓ: 0,63</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. 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.