

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2023. 10. 02.–2023. 10. 08.

|                | hétfő                                                                                                                                                                                            | kedd                                                                                                                                                                                                         | szerda                                                                                                                                                                                                      | csütörtök                                                                                                                                                                                                                         | péntek                                                                                                                                                                                                            | szombat                                                   | vasárnap                                                  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Gyümölcsstea<br>Sajtkrém<br>Kifli<br>Kenőmájas<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom<br><u>Allergének:</u><br>1,6,7,10,12<br>EN:762<br>ZS: 19,2 TZS: 3,7 FH: 26,1<br>SZH:116,2 CK:13,3 SÓ: 3,5 | Tej<br>Méz<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Zsemle<br>Kígyóborka<br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 917<br>ZS: 19,7 TZS: 7,5 FH: 28,5<br>SZH:147,7 CK: 38,2 SÓ: 3,9 | Tejeskávé<br>Sajtos stangli<br>Soproni felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika<br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN: 905<br>ZS: 23,6 TZS: 10,2 FH:28,2<br>SZH:136,4 CK: 34,1 SÓ: 3,5 | Gyümölcsstea<br>Majonéz tonhalkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Vajkrém napraforgómaggal<br>Zsemle<br>Kígyóborka<br><u>Allergének:</u><br>1,3,4,6,7,10,12<br>EN: 848<br>ZS: 26,2 TZS: 10,7 FH: 26,3<br>SZH:123,5 CK: 15,1 SÓ: 3,5 | Gyümölcsstea<br>Főtt tojás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika<br>Túró desszert<br>Alma<br><u>Allergének:</u><br>1,3,6,7,12<br>EN: 550<br>ZS: 14,6 TZS: 6,4 FH: 15,6<br>SZH: 82 CK: 29,2 SÓ: 1,7 | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD</b>    | Magyaros gombaleves<br>Dino szelet<br>Zöldborsófőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,12<br>EN:905<br>ZS: 30,8 TZS: 5,7 FH: 35,9<br>SZH:115,6 CK:14,8 SÓ: 3,2          | Tavaszi leves<br>Főtt hús<br>Gyümölcsmártás<br>Pírtott dara<br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,12<br>EN: 757<br>ZS: 27 TZS: 5,5 FH: 32,8<br>SZH:92,6 CK: 28,3 SÓ: 1,3                                         | Almalé 100%-os<br>Zöldséges rizses hús<br>Csemegeuborka<br><u>Allergének:</u><br>10,12<br>EN: 750<br>ZS: 27,4 TZS: 7 FH:24,4<br>SZH:97,7 CK: 27 SÓ: 1,7                                                     | Frankfurti leves<br>Szilvátöltelikes gombóc<br>Fahéjas porcukor<br>Körte<br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,12<br>EN: 890<br>ZS: 36 TZS: 6,9 FH: 29,3<br>SZH:178,5 CK: 56,2 SÓ: 3,1                                                   | Újhagymás burgonya krémleves<br>Vegetáriánus bolognai<br>Spagetti<br>Sajt szórat<br><u>Allergének:</u><br>1,6,7,9,12<br>EN: 819<br>ZS: 23,1 TZS: 8,4 FH: 38,7<br>SZH: 108,5 CK: 16,1 SÓ: 1,4                      | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>UZSONNA</b> | Temesvári sertésragu<br>Orsó tészta<br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:758<br>ZS: 33,5 TZS: 10,3 FH: 30,8<br>SZH:79,9 CK:5,5 SÓ: 0,5                                                             | Sertésragudalt<br>Párolt rizs<br>Csalamádé<br><u>Allergének:</u><br>1,3,10,12<br>EN: 706<br>ZS: 31 TZS: 7,4 FH: 24,5<br>SZH:81,3 CK: 1,7 SÓ: 2,7                                                             | Rakott burgonya<br>Csemegeuborka<br><u>Allergének:</u><br>3,6,7,10,12<br>EN: 672<br>ZS: 29,9 TZS: 12,4 FH:21,5<br>SZH:53,7 CK: 6,4 SÓ: 3                                                                    | Juhtúrós sztrapacska<br>Fokhagymás tejföl<br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,12<br>EN: 673<br>ZS: 31,9 TZS: 19,1 FH: 28,3<br>SZH:54,7 CK: 3,8 SÓ: 2,1                                                                                 | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ:                                                                                                                                                         | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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 étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 PÉTEK**  
fenntarthatósági program a

**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.