

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 05. 26.–2025. 06. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:918 ZS:25,3 TZS:10,8 FH:29,5 SZH:136,1 CK:40,7 SÓ:3,32	Gyümölcsstea (12) Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:770 ZS:14,9 TZS:5,3 FH:25,2 SZH:127,2 CK:17,1 SÓ:3,73	Gyümölcsstea (12) Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:758 ZS:16,9 TZS:6,9 FH:22,8 SZH:121,7 CK:11,4 SÓ:3,68	Vaníliás tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:924 ZS:20,7 TZS:11,4 FH:34 SZH:139,3 CK:28 SÓ:3,84	Gyümölcsstea (12) Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Sajtos stangli (1,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:1079 ZS:21,8 TZS:9,7 FH:31,3 SZH:186,1 CK:25,8 SÓ:4,35	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:714 ZS:27,3 TZS:7,2 FH:19 SZH:96,1 CK:29,4 SÓ:2,11	Lebbencsleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Babfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:728 ZS:19,2 TZS:6,7 FH:41,1 SZH:92,8 CK:4,2 SÓ:2,71	Nyírségi gombóclevés (1,7,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:792 ZS:19,5 TZS:3,7 FH:27,6 SZH:121,8 CK:27 SÓ:1,18	Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:595 ZS:16,8 TZS:5,9 FH:25,5 SZH:71,5 CK:11,1 SÓ:1,49	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott csirkemell (1) Rizibizi Tavaszi saláta (10) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN:865 ZS:23,4 TZS:3 FH:28,6 SZH:131,4 CK:30,9 SÓ:3,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Búbos csirkemell (1,3,7) Vajas burgonya (7,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:543 ZS:15,2 TZS:5,8 FH:36,3 SZH:62,6 CK:4,8 SÓ:3,23	Erdélyi rakott káposzta (7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:605 ZS:38,3 TZS:14,6 FH:23,2 SZH:40,4 CK:6,9 SÓ:4,82	Pusztapörkölt (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:429 ZS:14,2 TZS:8,5 FH:19,7 SZH:49,9 CK:7,1 SÓ:2,85	Juhtúrós sztrapacska (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:509 ZS:23,6 TZS:13,4 FH:40,1 SZH:126,6 CK:4,4 SÓ:1,94	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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

Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.