

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 06. 09.–2025. 06. 13.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
REGGELI				Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1) Kenőmájás Kifli (1,7) Kígyóborka			Gyümölcsstea (12) Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek			Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka			Gyümölcsstea (12) Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma		
				<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12		
				EN:922 ZS:28,3 TZS:9,8 FH:31,2 SZH:134,3 CK:27,8 SÓ:3,35			EN:705 ZS:8,8 TZS:4,1 FH:22,5 SZH:126,8 CK:16,8 SÓ:2,94			EN:992 ZS:34,6 TZS:16,2 FH:24,2 SZH:139,3 CK:51,2 SÓ:3,07			EN:562 ZS:15,8 TZS:5,8 FH:15,5 SZH:85,4 CK:28,8 SÓ:1,85		
				TZS: CK: SÓ:			TZS: CK: SÓ:			TZS: CK: SÓ:			TZS: CK: SÓ:		
EBÉD	ÜNNEPNAP			Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus zöldséggolyó Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)			Almalé 100%-os Sertéshúsgolyó (1,3) Vajas burgonya (12) Káposztasaláta (10,12)			Paradicsomleves (1,3,9) Grillfűszeres csirkemell Pecsényelék (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10)		
				<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12		
				EN:671 ZS:19,5 TZS:6,4 FH:33,4 SZH:82,2 CK:18,3 SÓ:1,38			EN:1073 ZS:50,6 TZS:10,5 FH:33,4 SZH:102,1 CK:10,6 SÓ:2,96			EN:769 ZS:31,7 TZS:5,8 FH:22,4 SZH:98,9 CK:25,9 SÓ:3,33			EN:864 ZS:27,2 TZS:4,8 FH:40,6 SZH:112,9 CK:26,2 SÓ:2,01		
				TZS: CK: SÓ:			TZS: CK: SÓ:			TZS: CK: SÓ:			TZS: CK: SÓ:		
UZSONNA				Csirkés paella Csemegeuborka (10,12)			Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)			Csirkepaprikás (1,7) Tarhonya (1) Kovássos uborka (1)					
				<u>Allergének:</u> 10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>		
				EN:613 ZS:22 TZS:4,3 FH:28,4 SZH:69 CK:8,3 SÓ:3,18			EN:524 ZS:26,3 TZS:13,4 FH:17,6 SZH:47,1 CK:4,8 SÓ:0,91			EN:610 ZS:21,3 TZS:6 FH:33,2 SZH:72,7 CK:7,1 SÓ:2,33			EN: ZS: TZS: FH:		
				TZS: CK: SÓ:			TZS: CK: SÓ:			TZS: CK: SÓ:			TZS: CK: SÓ:		

Allergénjelölés magyarázata: 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. 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.