

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 04. 28.–2025. 05. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tej Kakaós csiga Natúr szendvicsskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:889 ZS:30,7 TZS:16,4 FH:21,7 SZH:122,2 CK:35,4 SÓ:2,69	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigýóuborka <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:732 ZS:9 TZS:3,1 FH:27,5 SZH:128,7 CK:18,8 SÓ:3,95	Gyümölcsstea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Tengeri sós kukoricacsack Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:589 ZS:14,8 TZS:8 FH:20,4 SZH:90,3 CK:19,8 SÓ:2,46	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldségleves Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:782 ZS:36,4 TZS:11 FH:27,3 SZH:84,3 CK:3,9 SÓ:1,11	Pikáns karfiolkrémleves Leves gyöngy Bolognai Teljes kiőrlésű spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:951 ZS:43,6 TZS:15,9 FH:45,3 SZH:87,8 CK:16 SÓ:1,21	Meggyleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:876 ZS:11,3 TZS:2 FH:42,7 SZH:144,6 CK:41,5 SÓ:1,11	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Csirkemell nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:440 ZS:16,7 TZS:3,4 FH:20,7 SZH:50,7 CK:4,9 SÓ:1,86	Sült csirkecomb Pritaminos rizs Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 10 EN:856 ZS:49 TZS:6,1 FH:36,9 SZH:64 CK:8,8 SÓ:3,03	<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. 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. Csillagfűrt; 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.