

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 04. 07.–2025. 04. 11.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
REGGELI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Kenőmájás Kifli Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7			Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sajtszelet Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12			Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12			Karamellás tej Fahéjas csiga Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,7			Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Kakaós ízű habos puding Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,12		
	EN:871			EN:814			EN:740			EN:994			EN:623		
	ZS:20,3	TZS:7,9	FH:28,9	ZS:18,1	TZS:10,1	FH:34	ZS:10	TZS:3,6	FH:28,1	ZS:34,6	TZS:16,2	FH:24,2	ZS:14,4	TZS:5,8	FH:16,1
	SZH:136,8	CK:33,9	SÓ:3,54	SZH:121,7	CK:11,9	SÓ:3,96	SZH:127,7	CK:17	SÓ:3,95	SZH:139,5	CK:51,2	SÓ:3,13	SZH:99,2	CK:40,6	SÓ:1,84
EBÉD	Tarhonyaleves Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12			Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával <u>Allergének:</u> 1,3,9,10			Almalé 100%-os Sertéshúsgolyó Svéd mártás Áfonyaszósz Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12			Vöröslencse krémleves Leves gyöngy Vegetáriánus zöldséggolyó Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12		
	EN:736			EN:749			EN:855			EN:915			EN:1073		
	ZS:24,6	TZS:8,2	FH:38,1	ZS:28	TZS:5,8	FH:26,3	ZS:27,1	TZS:4,8	FH:40,3	ZS:29,9	TZS:6,8	FH:23,8	ZS:50,6	TZS:10,5	FH:33,4
	SZH:82,2	CK:18,3	SÓ:1,38	SZH:94,5	CK:12,2	SÓ:2,83	SZH:111,4	CK:25,4	SÓ:1,58	SZH:139	CK:59,3	SÓ:4,08	SZH:102,1	CK:10,6	SÓ:2,96
VACSORA	Csirkés paella Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12			Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10			Carbonara Spagetti <u>Allergének:</u> 1,7			Csirkepaprikás Galuska <u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u>		
	EN:613			EN:1111			EN:750			EN:661			EN:		
	ZS:22,6	TZS:5,4	FH:32	ZS:56,8	TZS:17,5	FH:30,8	ZS:40,4	TZS:16,8	FH:25,9	ZS:21,2	TZS:6,3	FH:32,8	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:68,8	CK:8,1	SÓ:2,48	SZH:119,8	CK:17,2	SÓ:3,08	SZH:69,6	CK:9,8	SÓ:2,88	SZH:82,1	CK:2,1	SÓ:0,67	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



szakmai ajánlásával jött létre.