



ÉTLAP

Budapest			Apáczai Gimnázium és Kollégium						2026. 10. 12.–2026. 10. 16.						
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
REGGELI	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma			Csontleves (1,3,9,12) Székelykáposzta (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldségkrémleves (1,7,9) Píritott zsemlekocka (1) Lecsós virsli (1) Tarhonya (1)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Fejtett babfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma			Őszibarack leves (1,12) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Kukoricás rizs Tavaszi saláta (10,12)		
	Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,7,9			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,4,7,10,12		
	EN:1061 ZS:21,2 SZH:158,9	TZS:4,3 CK:56	FH:22,7 SÓ:2,59	EN:402 ZS:19,6 SZH:37,4	TZS:7,4 CK:5,1	FH:16,4 SÓ:4,17	EN:823 ZS:37,1 SZH:91,2	TZS:12,8 CK:12,2	FH:28,9 SÓ:3,61	EN:782 ZS:20,7 SZH:100,5	TZS:3,5 CK:16,3	FH:39,7 SÓ:2,6	EN:790 ZS:23,1 SZH:122,6	TZS:2,8 CK:38,8	FH:23 SÓ:4,11
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csontleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs			Zöldségkrémleves (1,7,9) Píritott zsemlekocka (1) Hawai csirkemell (7) Vajas burgonya (12)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Alma			Őszibarack leves (1,12) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Petrezselymes burgonya (12) Joghurt öntet (7)		
	Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9,10,12			Allergének: 1,7,12		
	EN:524 ZS:14 SZH:77,6	TZS:5,8 CK:17	FH:17,4 SÓ:2,83	EN:669 ZS:22,2 SZH:85,7	TZS:5,2 CK:3,6	FH:25,5 SÓ:1,95	EN:745 ZS:25,1 SZH:76	TZS:9,6 CK:8,8	FH:46,6 SÓ:1,57	EN:974 ZS:38 SZH:99,9	TZS:9,7 CK:20,9	FH:40,9 SÓ:4,47	EN:644 ZS:20,5 SZH:88,4	TZS:5,7 CK:33,5	FH:21,1 SÓ:0,63
EBÉD C	Hamisgulyás (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Alma			Csontleves (1,3,9,12) Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)			Zöldségkrémleves (1,7,9) Píritott zsemlekocka (1) Sajtos sült galuska (1,3,7)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórát (7) Alma			Őszibarack krémleves (1,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Sajt szórát (7)		
	Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,6,7,12		
	EN:1040 ZS:47,3 SZH:139,6	TZS:5,8 CK:74,7	FH:14 SÓ:0,58	EN:300 ZS:13,5 SZH:23,4	TZS:4,7 CK:4,8	FH:18,4 SÓ:1,36	EN:625 ZS:17,6 SZH:116,3	TZS:7,2 CK:7,8	FH:41,2 SÓ:1,8	EN:728 ZS:20,5 SZH:97,6	TZS:7,1 CK:20,1	FH:24,2 SÓ:1,23	EN:630 ZS:13,2 SZH:98	TZS:6,7 CK:39	FH:25,1 SÓ:2,65
VACSORA	Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Copfocsa tészta (1)			Sült csirkecomb Franciasaláta (3,7,10,12) Félbarna kenyér (1)			Rántott sajt (1,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10)			Túrós metélt (1,7)					
	Allergének: 1,7,9,10,12			Allergének: 1,3,7,10,12			Allergének: 1,3,7,10			Allergének: 1,7			Allergének:		
	EN:628 ZS:24,6 SZH:78,2	TZS:6,3 CK:12,3	FH:22,4 SÓ:0,91	EN:932 ZS:60,1 SZH:50	TZS:8,2 CK:16,9	FH:40,9 SÓ:2,7	EN:1099 ZS:56,7 SZH:114,6	TZS:18,2 CK:12,4	FH:30,2 SÓ:2,47	EN:584 ZS:18,9 SZH:80,6	TZS:7,5 CK:21,1	FH:23,1 SÓ:0,16	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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).



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.

TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!