



ÉTLAP

Budapest			Apáczai Gimnázium és Kollégium			2026. 10. 19.–2026. 10. 23.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
REGGELI EBÉD A EBÉD B EBÉD C VACSORA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:		
	Zellerleves (9) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,9 EN:696 ZS:22,3 SZH:87,5			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:820 ZS:23,4 SZH:87,9			Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Gyümölcsöntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:866 ZS:21,4 SZH:138,9			Kukorica galuska leves (3,9) Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:712 ZS:22 SZH:95,2			ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:		
	Zellerleves (9) Parasztos sertésszelet (1) Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN:576 ZS:17,9 SZH:64			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rakott keltkáposzta (1,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:524 ZS:22,2 SZH:56,4			Gulyásleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:703 ZS:17,1 SZH:113,6			Kukorica galuska leves (3,9) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:1108 ZS:50,3 SZH:119,9			ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:		
	Zellerleves (9) Bazsalikomos paradicsomos spagetti (bio tésztával) (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:678 ZS:23,9 SZH:89			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:693 ZS:18 SZH:105,3			Gulyásleves (1,3,9,12) Francia lecsó Párolt rizs fél adag Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:548 ZS:16,5 SZH:77,8			Kukorica galuska leves (3,9) Csőben sült zöldségek (1,7) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:535 ZS:20,8 SZH:65,8			ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:		
	Juhtúrós sztrapacska (1,3,7) Fokhagymás tejföl (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:591 ZS:30,8 SZH:128,8			Burgonyás tészta (1,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:530 ZS:14,5 SZH:81,9			Sertéspörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:451 ZS:20,7 SZH:46,3			Húsos rakott penne (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:590 ZS:28,6 SZH:55,9			<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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. Csillagfű; 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!

