



ÉTLAP

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 09. 15.–2025. 09. 19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórát
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1017
ZS:21,2
SZH:149,1
TZS:4,3
CK:46,2
FH:22,1
SÓ:2,58

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:726
ZS:24
SZH:93,9
TZS:6
CK:27,3
FH:26,9
SÓ:1,83

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Magyaros karfiolleves (1,3)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)

Allergének:
1,3,10,12

EN:652
ZS:26,4
SZH:75,5
TZS:7,1
CK:7,4
FH:26,3
SÓ:1,55

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virsl
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:894
ZS:45,4
SZH:74,3
TZS:14,6
CK:1,7
FH:36,7
SÓ:4,18

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Párolt rizs 1/2
Párolt sárgarépa 1/2

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:678
ZS:20,5
SZH:103,2
TZS:2,8
CK:31,6
FH:19,1
SÓ:2,06

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:635
ZS:12,9
SZH:108,9
TZS:1,5
CK:29,8
FH:17,3
SÓ:0,52

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:695
ZS:23,1
SZH:86,5
TZS:5,4
CK:4,7
FH:27,9
SÓ:1,77

Magyaros karfiolleves (1,3)
Dubarry sertészelet (1,7)
Tört burgonya (12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:701
ZS:26
SZH:69,9
TZS:7,6
CK:6,6
FH:33
SÓ:2,14

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Rántott karfiol (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:979
ZS:42,6
SZH:126,9
TZS:8,3
CK:13,2
FH:19,6
SÓ:2,57

Őszibarack krémleves (1,12)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Pirított burgonya (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:722
ZS:26,4
SZH:95,5
TZS:5,5
CK:32,5
FH:18,8
SÓ:2,07

Bácskai rizseshús
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
10

EN:638
ZS:27,3
SZH:77,7
TZS:7,2
CK:9,3
FH:18,6
SÓ:2,11

Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12)

Allergének:
1,6,12

EN:487
ZS:7,4
SZH:71,8
TZS:0,6
CK:7,7
FH:27,9
SÓ:2,26

Csirkepörkölt (1)
Galuska (1,3)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,10,12

EN:635
ZS:16,4
SZH:82,8
TZS:1,8
CK:2,6
FH:31
SÓ:2,71

Burgonyás tészta (1,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:530
ZS:14,5
SZH:81,9
TZS:1,7
CK:8,4
FH:14,6
SÓ:2,32

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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!**

