



ÉTLAP

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 09. 22.–2025. 09. 26.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉDA

EBÉDB

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Almalé 100%-os
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs

Allergének:
1

EN:708
ZS:18,3
SZH:102,7
TZS:3,5
CK:25,4
FH:26
SÓ:1,29

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Lebbencsleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Babfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:728
ZS:19,2
SZH:92,8
TZS:6,7
CK:4,2
FH:41,1
SÓ:2,71

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:761
ZS:19,9
SZH:114,2
TZS:3,7
CK:26,6
FH:26,6
SÓ:1,21

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Csontleves (1,3,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:536
ZS:14,5
SZH:64,7
TZS:4,6
CK:4,7
FH:24,5
SÓ:1,69

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:967
ZS:31
SZH:136,4
TZS:4
CK:31,1
FH:32,2
SÓ:4,28

Almalé 100%-os
Grillfűszeres csirkemell
Burgonyapüré (7,12)

Allergének:
7,12

EN:574
ZS:12,9
SZH:72,8
TZS:3,7
CK:24,5
FH:35,2
SÓ:1,2

Lebbencsleves (1,12)
Rakott zöldségek csirkehússal (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:675
ZS:23,1
SZH:79,7
TZS:7,1
CK:7,3
FH:31
SÓ:1,78

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Virslí
Kelkáposztafőzelék (1,12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:640
ZS:41,5
SZH:29,6
TZS:14,1
CK:2,3
FH:31,8
SÓ:4,24

Csontleves (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:945
ZS:42
SZH:120,5
TZS:8,1
CK:10,8
FH:20
SÓ:2,36

Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:809
ZS:27,6
SZH:105,3
TZS:6,9
CK:33,2
FH:26,5
SÓ:3,05

Dino szelet (1)
Tökfőzelék (1,7)

Allergének:
1,7

EN:443
ZS:19,3
SZH:42,9
TZS:3,8
CK:12,7
FH:23,4
SÓ:2,34

Zöldséges rizseshús

Allergének:

EN:546
ZS:16
SZH:70,4
TZS:1,6
CK:2
FH:24,3
SÓ:0,94

Csikós sertéstokány (1,7)
Bulgur (1)

Allergének:
1,7

EN:653
ZS:28,4
SZH:66,5
TZS:8,7
CK:2,6
FH:22,3
SÓ:0,63

Sertéshúsgolyó (1,3)
Majonézes burgonyasaláta (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:792
ZS:43,2
SZH:79,8
TZS:9,6
CK:14,9
FH:22,5
SÓ:2,46

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. 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!**

