



ÉTLAP

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 09. 29.–2025. 10. 03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉDA

EBÉDB

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:523
ZS:18,8
SZH:59,9
TZS:5,4
CK:4,6
FH:21,6
SÓ:2,59

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradisomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,4,6,7,9

EN:878
ZS:29
SZH:100
TZS:10,7
CK:12,6
FH:51,6
SÓ:2,74

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,7,9,12

EN:508
ZS:15,6
SZH:74,5
TZS:8,4
CK:40,4
FH:15,4
SÓ:0,86

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségleves (1,3,12)
Paradisomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:432
ZS:17,7
SZH:47,7
TZS:4,1
CK:18,7
FH:16,5
SÓ:1,19

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:857
ZS:25
SZH:119,5
TZS:5,1
CK:36,9
FH:31,1
SÓ:2,5

Allergének:
1,6,7,12

EN:715
ZS:17,8
SZH:105,9
TZS:3,7
CK:18,7
FH:30,8
SÓ:1,97

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Édes-savanyú csirkecsikók (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,7,9,12

EN:685
ZS:22,8
SZH:72,9
TZS:6
CK:5,3
FH:31,3
SÓ:3,1

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényel (1,12)
Burgonyapüré (7,12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:581
ZS:17
SZH:67,4
TZS:5,7
CK:17,2
FH:27,8
SÓ:1,07

Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:628
ZS:20,1
SZH:88,9
TZS:5,9
CK:3,2
FH:19
SÓ:1,18

Zöldségleves (1,3,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)

Allergének:
1,7,10,12

EN:674
ZS:12,7
SZH:98
TZS:5,1
CK:36,8
FH:35
SÓ:2,74

Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7

EN:440
ZS:32,6
SZH:9,7
TZS:11,7
CK:1,8
FH:24,6
SÓ:0,8

Csöben sült brokkoli sertéshússal (1,7)

Allergének:
1,7

EN:657
ZS:26,9
SZH:76,1
TZS:7,9
CK:2,4
FH:26,5
SÓ:0,63

Hétfőzér tokány (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:609
ZS:24,2
SZH:75,2
TZS:6,2
CK:12,1
FH:21,8
SÓ:0,63

Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)

Allergének:
3,6,7,12

EN:625
ZS:30,2
SZH:49,3
TZS:12,4
CK:2,4
FH:20,5
SÓ:1,53

Rakott burgonya (3,6,7,12)

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!**

