



ÉTLAP

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 11. 17.–2025. 11. 21.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉDA

EBÉD B

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tavaszi leves (1,3,12)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,12

EN:665
ZS:19,8
SZH:87,2
TZS:3,6
CK:4,2
FH:27,4
SÓ:1,76

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Lebbencsleves (1,12)
Virslí
Fejlett babfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:974
ZS:48,1
SZH:92,7
TZS:16,5
CK:5,3
FH:38,8
SÓ:4,36

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:743
ZS:17,2
SZH:116,1
TZS:1,8
CK:25,7
FH:26,3
SÓ:1,21

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:598
ZS:17,6
SZH:71,5
TZS:6,6
CK:11,1
FH:25,5
SÓ:1,52

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

Tavaszi leves (1,3,12)
Natúr sertésszelet karajból
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,10,12

EN:531
ZS:15,1
SZH:62
TZS:0,6
CK:5,5
FH:24,2
SÓ:3,44

Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:621
ZS:24,9
SZH:69,9
TZS:7,2
CK:8,6
FH:28,8
SÓ:1,39

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:581
ZS:12,9
SZH:90,8
TZS:5,8
CK:46,7
FH:22,9
SÓ:1,47

Zöldségleves (1,3,12)
Rántott karfiol (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1152
ZS:43,2
SZH:149,7
TZS:9,8
CK:19,1
FH:27
SÓ:1,83

Paradicsomleves (1,3,9)
Páztortarhonya (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

Rántott csirkemell (1)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:620
ZS:17,4
SZH:83,7
TZS:2,2
CK:3,2
FH:23
SÓ:3,47

Parajos csirkehúsos penne (1,7)

Allergének:
1,7

EN:552
ZS:20,1
SZH:58,9
TZS:5,1
CK:6,2
FH:32,5
SÓ:0,54

Sváb sertés karaj (1)
Tört burgonya (12)
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:588
ZS:18,3
SZH:68,6
TZS:1,4
CK:8,1
FH:24,6
SÓ:3,61

Óvári sertésszelet (7)
Pritaminos rizs
Káposztasaláta (10,12)

Allergének:
7,10,12

EN:628
ZS:24,7
SZH:59,6
TZS:8,5
CK:5,8
FH:39,6
SÓ:2,93

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. Glutén 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!**

