

Budapest			Apáczai Gimnázium és Kollégium						2026. 02. 23.–2026. 02. 27.						
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
REGGELI	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD A	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12)			Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc (1) Porcukor szórát Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Köménymagleves (1) Píritott zsemlekocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Píritott dara (1)			Tejfölös karfiolleves (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Sajt szórát (7)		
	<u>Allergének:</u> 10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9		
	EN:714 ZS:27,3 SZH:96,1	TZS:7,2 CK:29,4	FH:19 SÓ:2,11	EN:1052 ZS:19,4 SZH:177,9	TZS:3,7 CK:39,1	FH:32,6 SÓ:2,25	EN:589 ZS:13,7 SZH:71,2	TZS:4,1 CK:25	FH:30,9 SÓ:1,38	EN:780 ZS:23,8 SZH:106,2	TZS:2,4 CK:34,8	FH:27,1 SÓ:1,91	EN:900 ZS:42,6 SZH:80,3	TZS:14,9 CK:14,6	FH:42,6 SÓ:0,98
EBÉD B	Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Petrezselymes burgonya (12) Csemegeuborka (10,12)			Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Penne tészta (1)			Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Fodros metélt (1) Mandarin			Köménymagleves (1) Píritott zsemlekocka (1) Hentes csirketokány (1,10,12) Párolt rizs			Tejfölös karfiolleves (1,3,7) Grillfűszeres csirkemell Tört burgonya (12) Tavaszi saláta (10,12)		
	<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12		
	EN:700 ZS:18,3 SZH:98,6	TZS:2,4 CK:27	FH:29,8 SÓ:3,6	EN:1087 ZS:50,8 SZH:109,5	TZS:19,3 CK:11,9	FH:43,8 SÓ:3,13	EN:718 ZS:30,9 SZH:79,5	TZS:14,9 CK:14,7	FH:28,5 SÓ:1,42	EN:673 ZS:22,2 SZH:90	TZS:3,4 CK:4,4	FH:24,8 SÓ:1,94	EN:558 ZS:12,7 SZH:67,5	TZS:3,2 CK:7,3	FH:37,3 SÓ:3,3
EBÉD C	Almalé 100%-os Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Köménymagleves (1) Píritott zsemlekocka (1) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Tejfölös karfiolleves (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10			<u>Allergének:</u> 1,3,7		
	EN:500 ZS:17 SZH:60,6	TZS:4,5 CK:27,4	FH:22,9 SÓ:0,43	EN:666 ZS:17,9 SZH:95,4	TZS:8,4 CK:44,5	FH:28 SÓ:1,08	EN:323 ZS:11,1 SZH:40,3	TZS:4,8 CK:13,9	FH:10,7 SÓ:0,9	EN:1056 ZS:47,5 SZH:130,7	TZS:8,9 CK:12,6	FH:21,4 SÓ:2,46	EN:690 ZS:23,1 SZH:96,3	TZS:7,9 CK:3,7	FH:20,1 SÓ:1,02
VACSORA	Temesvári sertésragu (1,7) Petrezselymes rizs			Csirkepörkölt (1) Szarvacska tészta (1) Csalamádé (10,12)			Bakonyi sertésragu (1,7) Párolt rizs			Dubarry csirkemell (1,7) Burgonyapüré (7,12)					
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u>		
	EN:697 ZS:32,2 SZH:76,3	TZS:10,2 CK:2,6	FH:24 SÓ:0,89	EN:605 ZS:15,2 SZH:77,6	TZS:1,3 CK:6,7	FH:32,7 SÓ:2,78	EN:618 ZS:26,2 SZH:75,1	TZS:8,2 CK:2,8	FH:18,6 SÓ:0,62	EN:549 ZS:15,4 SZH:57,4	TZS:7,5 CK:5,3	FH:38,5 SÓ:0,87	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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. Szexámamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adaq), ZS (zsír; q/adaq), TZS (telített zsírsav; q/adaq), FH (fehérje; q/adaq), SZH (szénhidrát; q/adaq), CK (cukor; q/adaq), SÓ (só; q/adaq).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

