

Budapest			Apáczai Gimnázium és Kollégium						2026. 09. 07.–2026. 09. 11.						
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
REGGELI	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	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:
	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csirkebecsínált leves (1,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10)			Vöröslencse krémleves (1,7,12) Színes levesgyöngy (1,3,7) Sajtkrémés zöldségragu (1,7) Petrezselymes rizs			Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sertés fasírtgolyó Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma			Paradisomleves (1,3,9) Sertésflekken Párolt rizs fél adag Párolt sárgarépa fél adag		
	Allergének: 1,7,12			Allergének: 1,7,9,10,12			Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,3,12			Allergének: 1,3,9		
	EN:635 ZS:17 SZH:81	TZS:5,7 CK:18	FH:31,3 SÓ:1,35	EN:714 ZS:21,4 SZH:96,9	TZS:3,4 CK:12,3	FH:26,3 SÓ:2,94	EN:779 ZS:21,8 SZH:103,5	TZS:4,9 CK:5,9	FH:25,9 SÓ:1,43	EN:568 ZS:16,4 SZH:60,5	TZS:4 CK:11,9	FH:28,5 SÓ:2,65	EN:663 ZS:24,4 SZH:79,3	TZS:2,2 CK:24,1	FH:23,5 SÓ:2,23
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12)			Csirkebecsínált leves (1,7,9,12) Mákos guba vaniliás öntet (1,7)			Vöröslencse krémleves (1,7,12) Színes levesgyöngy (1,3,7) Amerikai sajtos tészta (1,7)			Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tejszínes zöldséges harcsaragu (1,4,7,9,12) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma			Paradisomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Káposztasaláta		
	Allergének: 1,10,12			Allergének: 1,7,9,12			Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,3,4,7,9,12			Allergének: 1,3,9,12		
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12)			Csirkebecsínált leves (1,7,9,12) Mákos guba vaniliás öntet (1,7)			Vöröslencse krémleves (1,7,12) Színes levesgyöngy (1,3,7) Amerikai sajtos tészta (1,7)			Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tejszínes zöldséges harcsaragu (1,4,7,9,12) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma			Paradisomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Káposztasaláta		
	Allergének: 1,10,12			Allergének: 1,7,9,12			Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,3,4,7,9,12			Allergének: 1,3,9,12		
EBÉD C	Tarhonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)			Csirkebecsínált leves (1,7,9,12) Gyümölcsrizs (7)			Vöröslencse krémleves (1,7,12) Színes levesgyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7)			Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Paradisomleves (1,3,9) Sajtos brokkoligolyó (1,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10)		
	Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,3,7,9,10		
VACSORA	Juhtúrós sztrapacska (1,3,7) Fokhagymás tejföl (7)			Kolbászos lecsó (1,6) Félbarna kenyér (1)			Paraszto sertésragu (1) Tört burgonya (12)			Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12)					
	Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,6			Allergének: 1,12			Allergének: 1,6,12			Allergének:		
	EN:591 ZS:30,8 SZH:128,8	TZS:18,2 CK:6,4	FH:42 SÓ:1,96	EN:747 ZS:38,3 SZH:77,6	TZS:17,1 CK:12,9	FH:24,1 SÓ:6,54	EN:480 ZS:18,4 SZH:54,1	TZS:6,7 CK:1,7	FH:17,8 SÓ:0,85	EN:484 ZS:7,5 SZH:71,8	TZS:0,6 CK:5,3	FH:26,3 SÓ:2,2	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. 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!

