



ÉTLAP

Budapest			Apáczai Gimnázium és Kollégium			2026. 09. 14.–2026. 09. 18.		
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA		
CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK					
REGGELI	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:
EBÉD A	Tejfölös karalábéleves (1,3,7) Tarthonyás hús csirkehússal (1) Kovászos uborka (1)		Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Sertésraguleves (1,3,9) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7)		Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)	
	Allergének: 1,3,7		Allergének: 1,3,7,9,12		Allergének: 1,3,7,9		Allergének: 1,3,9,12	
	EN:738 ZS:27,3 SZH:88	TZS:4,6 CK:10,3	FH:32,2 SÓ:3,61	EN:673 ZS:21,3 SZH:85	TZS:3,7 CK:4	FH:29,5 SÓ:2,5	EN:546 ZS:7,3 SZH:84,5	TZS:0,8 CK:10,3
EBÉD B	Tejfölös karalábéleves (1,3,7) Óvári sertésszelet (7) Zöldséges bulgur (1)		Daragaluska leves (1,3,9,12) Rakott zöldségek csirkehússal (1,7)		Sertésraguleves (1,3,9) Paprikás burgonya virslivel (12) Csemegeuborka (10,12)		Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)	
	Allergének: 1,3,7		Allergének: 1,3,7,9,12		Allergének: 1,3,9,10,12		Allergének: 1,3,7,9,10,12	
	EN:916 ZS:42,5 SZH:75,8	TZS:11 CK:7	FH:42,2 SÓ:3,97	EN:540 ZS:20,1 SZH:58,2	TZS:5,4 CK:6,7	FH:27,6 SÓ:1,24	EN:1087 ZS:45,9 SZH:142,7	TZS:8,7 CK:14,4
EBÉD C	Tejfölös karalábéleves (1,3,7) Muzsaka borsóféhéjével (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Daragaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pírtott dara (1)		Sertésraguleves (1,3,9) Porvence-i zöldségragu (7,9) Kuskusz (1)		Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórát	
	Allergének: 1,3,7,12		Allergének: 1,3,7,9,12		Allergének: 1,3,7,9		Allergének: 1,3,7,9,12	
	EN:629 ZS:21,2 SZH:70,6	TZS:6,8 CK:13,3	FH:32,7 SÓ:1,5	EN:736 ZS:19 SZH:105,7	TZS:1,9 CK:34,9	FH:27,7 SÓ:2,16	EN:551 ZS:11,9 SZH:94,3	TZS:6,4 CK:42,9
VACSORA	Bakonyi csirkeragu (1,7) Szarvacska tészta (1)		Sült debreceni Félbarna kenyér (1) Mustár (10)		Natúr sertésszelet karajból Tökfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1)		Grillfűszeres csirkemell Burgonyapüré (7) Csalamádé (10,12)	
	Allergének: 1,7		Allergének: 1,10		Allergének: 1,7		Allergének: 7,10,12	
	EN:605 ZS:18,4 SZH:74,6	TZS:4,7 CK:6,2	FH:29,6 SÓ:1,3	EN:722 ZS:44,2 SZH:52,2	TZS:16,3 CK:2,2	FH:30 SÓ:5,35	EN:335 ZS:7,8 SZH:31,3	TZS:1,4 CK:4,2

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!

