

Budapest			Apáczai Gimnázium és Kollégium						2026. 09. 21.–2026. 09. 25.						
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:
	Fahéjas almaleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12)			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12)			Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mákos metélt (1) Félbarna kenyér (1) Szilva			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12)			Magyaros karfiolleves (1,3) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Tavaszi saláta (10,12)		
	Allergének: 1,7,10,12			Allergének: 1,3,9,12			Allergének: 1,3,9			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,10,12		
	EN:822 ZS:27,9 SZH:106,8	TZS:8,2 CK:38	FH:24,8 SÓ:2,46	EN:649 ZS:23,7 SZH:78,6	TZS:5,9 CK:27,1	FH:24,7 SÓ:1,41	EN:908 ZS:27,7 SZH:135,4	TZS:4 CK:37,8	FH:33,1 SÓ:1,98	EN:468 ZS:15,1 SZH:48,5	TZS:4,7 CK:4,8	FH:22,8 SÓ:1,36	EN:773 ZS:24,6 SZH:102,8	TZS:3,4 CK:9,4	FH:33,1 SÓ:4,43
EBÉD A	Fahéjas almaleves (1,7,12) Olaszos rakott tészta (1,7,9)			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs			Bableves füstölt hússal (1,3,9) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Félbarna kenyér (1) Szilva			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sajtos tejszínes brokkoli (1,7,9) Párolt rizs			Magyaros karfiolleves (1,3) Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3)		
	Allergének: 1,7,9,12			Allergének: 1,3,6,9,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,4,7		
	EN:707 ZS:23,1 SZH:92,6	TZS:9,3 CK:39,4	FH:30,1 SÓ:0,82	EN:688 ZS:17 SZH:101	TZS:1,8 CK:18,1	FH:26,4 SÓ:2,45	EN:870 ZS:37,4 SZH:95,9	TZS:15,4 CK:20,7	FH:34,7 SÓ:2,76	EN:593 ZS:17,5 SZH:89,8	TZS:4,3 CK:3,9	FH:16,6 SÓ:1,16	EN:709 ZS:22 SZH:90,3	TZS:6,2 CK:3,2	FH:33 SÓ:0,85
	Fahéjas almaleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1)			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Túrós cicinka (1,3,7)			Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7)			Almalé 100%-os Francia lecsó Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	Allergének: 1,7,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1		
EBÉD B	EN:645 ZS:8,9 SZH:112,9	TZS:1,5 CK:38,2	FH:21,7 SÓ:0,55	EN:651 ZS:17,4 SZH:77,1	TZS:7,5 CK:27,5	FH:27,2 SÓ:1,68	EN:672 ZS:20,7 SZH:97	TZS:8,4 CK:54,5	FH:28,1 SÓ:2,27	EN:487 ZS:12,3 SZH:70,1	TZS:2 CK:6,2	FH:15,9 SÓ:2,2	EN:597 ZS:12,5 SZH:107,3	TZS:1,8 CK:28,9	FH:11,1 SÓ:0,86
	Fahéjas almaleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1)			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Túrós cicinka (1,3,7)			Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7)			Almalé 100%-os Francia lecsó Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	Allergének: 1,7,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1		
	EN:645 ZS:8,9 SZH:112,9	TZS:1,5 CK:38,2	FH:21,7 SÓ:0,55	EN:651 ZS:17,4 SZH:77,1	TZS:7,5 CK:27,5	FH:27,2 SÓ:1,68	EN:672 ZS:20,7 SZH:97	TZS:8,4 CK:54,5	FH:28,1 SÓ:2,27	EN:487 ZS:12,3 SZH:70,1	TZS:2 CK:6,2	FH:15,9 SÓ:2,2	EN:597 ZS:12,5 SZH:107,3	TZS:1,8 CK:28,9	FH:11,1 SÓ:0,86
	Hawai sertésszelet (7) Párolt rizs			Pásztortarhonya (1,12) Csalamádé (10,12)			Rántott sajt (1,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10)			Sült csirkecomb Franciasaláta (3,7,10,12)					
VACSORA	Allergének: 7			Allergének: 1,10,12			Allergének: 1,3,7,10			Allergének: 3,7,10,12			Allergének: 		
	EN:809 ZS:34,7 SZH:81,8	TZS:8,5 CK:11,1	FH:34,9 SÓ:2,76	EN:583 ZS:21,7 SZH:65,8	TZS:6,2 CK:5,3	FH:23 SÓ:2,47	EN:1109 ZS:56,7 SZH:119,6	TZS:17,5 CK:17,2	FH:30,7 SÓ:2,8	EN:858 ZS:59,8 SZH:34,7	TZS:8,1 CK:16,6	FH:38,7 SÓ:2,31	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
	Allergének: 7			Allergének: 1,10,12			Allergének: 1,3,7,10			Allergének: 3,7,10,12			Allergének: 		
	EN:809 ZS:34,7 SZH:81,8	TZS:8,5 CK:11,1	FH:34,9 SÓ:2,76	EN:583 ZS:21,7 SZH:65,8	TZS:6,2 CK:5,3	FH:23 SÓ:2,47	EN:1109 ZS:56,7 SZH:119,6	TZS:17,5 CK:17,2	FH:30,7 SÓ:2,8	EN:858 ZS:59,8 SZH:34,7	TZS:8,1 CK:16,6	FH:38,7 SÓ:2,31	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
	Allergének: 7			Allergének: 1,10,12			Allergének: 1,3,7,10			Allergének: 3,7,10,12			Allergének: 		

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. Csillagfűrt; 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!

