

Budapest		Apáczai Gimnázium és Kollégium						2026. 09. 28.–2026. 10. 02.					
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK					
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) Zöldborsos csirkeragu (1) Párolt rizs Körte		Gyümölcsleves (1,7,12) Sertés szelet pecsenyelé (1,12) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12)		Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7)		Reszelt tészta leves (1,3) Csirkepörkölt (1) Tököfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Zöldséges bulgur (1) Tavaszi saláta (10,12)					
Allergének: 1,12		Allergének: 1,7,10,12		Allergének: 1,3,7		Allergének: 1,3,7		Allergének: 1,3,4,7,9,10,12					
EN:823 ZS:21,4 SZH:117,7	TZS:4,6 CK:8,3 FH:30,3 SÓ:1,92	EN:649 ZS:14,2 SZH:93	TZS:0,9 CK:36,7 FH:24,8 SÓ:3,69	EN:827 ZS:26,1 SZH:110,8	TZS:8 CK:21,6 FH:33 SÓ:0,71	EN:509 ZS:15,6 SZH:59,9	TZS:3,1 CK:14,4 FH:25,1 SÓ:3,04	EN:850 ZS:26,4 SZH:116,6	TZS:2,8 CK:31,1 FH:26,4 SÓ:3,72				
Tarhonyaleves (1,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Körte		Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott zöldbab (1,7)		Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Kukoricás rizs Tartármártás (3,7,10)		Reszelt tészta leves (1,3) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Petrezselymes burgonya (12) Cékla savanyúság (10)		Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)					
Allergének: 1,7,9,10,12		Allergének: 1,7,12		Allergének: 1,3,7,10		Allergének: 1,3,10,12		Allergének: 1,3,7,9					
EN:814 ZS:27,3 SZH:112,4	TZS:7,4 CK:17,2 FH:26,1 SÓ:1,26	EN:649 ZS:30,1 SZH:70,8	TZS:9,4 CK:34,8 FH:23 SÓ:0,35	EN:1300 ZS:62,9 SZH:139	TZS:17,9 CK:18,7 FH:41 SÓ:3,98	EN:617 ZS:22,1 SZH:76,2	TZS:5,2 CK:7,9 FH:21,8 SÓ:2,65	EN:645 ZS:17,2 SZH:83,1	TZS:4,5 CK:38,7 FH:27,8 SÓ:1,1				
Tarhonyaleves (1,12) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs fél adag Körte		Gyümölcsleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)		Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)		Reszelt tészta leves (1,3) Vegetáriánus zöldséggolyó Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10)		Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos aprópecsenye (1) Tört burgonya (12) Csalamádé (10,12)					
Allergének: 1,4,12		Allergének: 1,6,7,12		Allergének: 1,3,7,12		Allergének: 1,3,7,10		Allergének: 1,3,9,10,12					
EN:653 ZS:16,2 SZH:86,1	TZS:6,7 CK:8,1 FH:20,6 SÓ:0,98	EN:472 ZS:4,4 SZH:88	TZS:1 CK:39,2 FH:15,9 SÓ:1,84	EN:767 ZS:33,6 SZH:77,3	TZS:13,9 CK:5,2 FH:27,5 SÓ:1,46	EN:855 ZS:45 SZH:85,5	TZS:9,5 CK:12,8 FH:22,2 SÓ:3,03	EN:694 ZS:23,4 SZH:87,5	TZS:6 CK:25,5 FH:21,2 SÓ:2,63				
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Píritott burgonya (12) Friss saláta Joghurt öntet (7)		Csirkeragu Jóasszony módra (1) Párolt rizs		Bácskai rizseshús Cékla savanyúság (10)		Káposztás tészta (1)							
Allergének: 1,7,12		Allergének: 1		Allergének: 10		Allergének: 1		Allergének:					
EN:614 ZS:27,6 SZH:62,7	TZS:6,2 CK:4,3 FH:21,5 SÓ:0,67	EN:618 ZS:19,3 SZH:78,7	TZS:3,9 CK:2,6 FH:26 SÓ:1,46	EN:638 ZS:27,3 SZH:77,7	TZS:7,2 CK:9,3 FH:18,6 SÓ:2,11	EN:525 ZS:10,2 SZH:91,7	TZS:1,2 CK:28,7 FH:14,5 SÓ:0,35	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. 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!

