

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2026. 03. 02.–2026. 03. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Hamisgulyás (1,3,9,12)
Máktöltelikes nudli (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:1201
ZS:31,6
SZH:192,9TZS:7,6
CK:50FH:26,8
SÓ:4,18Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:726
ZS:24
SZH:93,9TZS:6
CK:27,3FH:26,9
SÓ:1,83Zöldségrémlés (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,7,9,10EN:709
ZS:20,1
SZH:92,1TZS:3
CK:14,4FH:33,2
SÓ:2,97Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslis
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:894
ZS:45,4
SZH:74,3TZS:14,6
CK:1,7FH:36,7
SÓ:4,18Almás szilvakrémlés (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
KáposztasalátaAllergének:
1,4,7,10,12EN:794
ZS:22,6
SZH:123,6TZS:2,9
CK:37,1FH:23,7
SÓ:3,51

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Félbarna kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:816
ZS:23,1
SZH:109,9TZS:8,1
CK:20,6FH:33,5
SÓ:3,8Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:772
ZS:23,5
SZH:101,8TZS:5,4
CK:4,9FH:30,2
SÓ:2,19Zöldségrémlés (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)Allergének:
1,7,9,12EN:756
ZS:26,1
SZH:79,6TZS:8,7
CK:8,4FH:36,1
SÓ:2,35Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:805
ZS:21,9
SZH:99,3TZS:5,2
CK:7,3FH:41,5
SÓ:3,65Almás szilvakrémlés (1,7,12)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Burgonya krokett (1,3)
KáposztasalátaAllergének:
1,7,12EN:649
ZS:17,7
SZH:97TZS:4,7
CK:35,7FH:19,7
SÓ:1,74

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Félbarna kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:502
ZS:8,1
SZH:92,3TZS:3,9
CK:42,7FH:12,1
SÓ:0,79Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:999
ZS:47,1
SZH:128,5TZS:5,8
CK:65,6FH:15,6
SÓ:1,02Zöldségrémlés (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:533
ZS:19,8
SZH:56,8TZS:5,8
CK:8,2FH:27,7
SÓ:0,79Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:710
ZS:20,6
SZH:92,9TZS:7,2
CK:10,4FH:24,3
SÓ:1,36Almás szilvakrémlés (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:486
ZS:4,4
SZH:93,4TZS:1
CK:40,3FH:13,9
SÓ:1,81

EBÉD C

Óvári sertésszelet (7)
Párolt rizsAllergének:
7EN:785
ZS:34,8
SZH:73,9TZS:8,5
CK:2,6FH:36,6
SÓ:2,78Tejföl (7)
Túró (7)
Fodros metélt (1)Allergének:
1,7EN:525
ZS:18,9
SZH:65,6TZS:7,5
CK:7,6FH:23,1
SÓ:0,16Borsos sertéstokány (1)
Párolt rizs
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:
1,10,12EN:686
ZS:27,2
SZH:87,2TZS:7,8
CK:9,1FH:21,5
SÓ:2,68

Rakott zöldbab (1,7)

Allergének:
1,7EN:416
ZS:20,1
SZH:34,2TZS:5,2
CK:3,4FH:23,8
SÓ:0,24

VACSORA

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 étkezést 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!

