



ÉTLAP

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2025. 11. 03.–2025. 11. 07.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉDA

EBÉDB

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Vegyes gyümölcsleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:836
ZS:30,8
SZH:115,8
TZS:9,2
CK:39,5
FH:20,7
SÓ:2,28

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:548
ZS:13,7
SZH:62,7
TZS:4,1
CK:17
FH:30,3
SÓ:1,38

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,7

EN:780
ZS:23,8
SZH:106,2
TZS:2,4
CK:34,8
FH:27,1
SÓ:1,91

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:1132
ZS:29,4
SZH:172,8
TZS:10
CK:26,4
FH:38
SÓ:2,57

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:904
ZS:40,9
SZH:92,2
TZS:14,9
CK:14,7
FH:39,8
SÓ:1,61

Vegyes gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:859
ZS:33,8
SZH:95,7
TZS:14,3
CK:38,7
FH:23
SÓ:3,3

Zöldségleves (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Makaróni tészta (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:659
ZS:30,5
SZH:68
TZS:14,8
CK:6,5
FH:27,3
SÓ:1,51

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:773
ZS:31,5
SZH:90,4
TZS:7,8
CK:4,6
FH:26,7
SÓ:2,55

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:1096
ZS:49,5
SZH:113,7
TZS:19,2
CK:11,4
FH:43,9
SÓ:3,56

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Tört burgonya (12)
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:800
ZS:24,9
SZH:108,8
TZS:5
CK:8,6
FH:28,7
SÓ:4,88

Fokhagymás tejföl (7)
Juhtúrós sztrapacska (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:591
ZS:30,8
SZH:128,8
TZS:18,2
CK:6,4
FH:42
SÓ:1,96

Csirkepörkölt (1)
Szarvacska tészta (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:605
ZS:15,2
SZH:77,6
TZS:1,3
CK:6,7
FH:32,7
SÓ:2,78

Sertéshúsgolyó (1,3)
Kelkáposztafőzelék (1,12)

Allergének:
1,3,12

EN:431
ZS:22,6
SZH:42,8
TZS:2,5
CK:1,4
FH:20
SÓ:2,44

Sült csirkecomb
Rizibizi
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
10,12

EN:914
ZS:48,8
SZH:71,2
TZS:6,1
CK:7,3
FH:42,7
SÓ:3,15

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztyszennyeződéssel 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!**

