

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2026. 05. 18.–2026. 05. 22.

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:Tarthonyaleves (1,12)  
Sertéspörkölt (1)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:635  
ZS:17  
SZH:81TZS:5,7  
CK:18FH:31,3  
SÓ:1,35Májgaluska leves (1,3,9,12)  
Burgonyás tészta (1,12)  
Cékla savanyúság (10)Allergének:  
1,3,9,10,12EN:695  
ZS:18,6  
SZH:102,5TZS:2,4  
CK:11,6FH:25,4  
SÓ:2,88Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás (3,7,10)Allergének:  
1,3,7,10,12EN:1131  
ZS:44  
SZH:130,6TZS:10,1  
CK:11,5FH:30,5  
SÓ:2,71Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Sertés fasírtgolyó  
Kelkáposztafőzelék (1,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
AlmaAllergének:  
1,3,12EN:558  
ZS:16  
SZH:60,1TZS:3,8  
CK:11,8FH:27,8  
SÓ:2,61Paradisomleves (1,3,9)  
Natúr sertésszelet karajból  
Pecsényelé (1,12)  
Párolt rizs fél adag  
Fűszeres karotta kukoricávalAllergének:  
1,3,9,12EN:710  
ZS:28,4  
SZH:81TZS:3,6  
CK:26,1FH:25,1  
SÓ:2,39

EBÉD A

Tarthonyaleves (1,12)  
Csirkés paella  
Csemegeuborka (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,10,12EN:822  
ZS:25,5  
SZH:104,7TZS:5,5  
CK:9,7FH:34,4  
SÓ:4,22Májgaluska leves (1,3,9,12)  
Mákos guba (1,7)  
Vaníliás öntet (7)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:970  
ZS:26,9  
SZH:145,2TZS:9,9  
CK:66,8FH:34,2  
SÓ:2,45Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)  
Spagetti (1)  
Sajt szórát (7)Allergének:  
1,3,6,7,9,12EN:949  
ZS:27,2  
SZH:109,4TZS:9,3  
CK:14,4FH:45,9  
SÓ:1,37Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Csirkepaprikás (1,7)  
Bulgur (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
AlmaAllergének:  
1,3,7,12EN:835  
ZS:24,7  
SZH:100,6TZS:5,3  
CK:14,3FH:34,2  
SÓ:2,47Paradisomleves (1,3,9)  
Csirkemell nuggets (1,9)  
Petrezselymes burgonya (12)  
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:  
1,3,9,10,12EN:765  
ZS:22,3  
SZH:109,4TZS:2,7  
CK:29,4FH:26,1  
SÓ:3,66

EBÉD B

Tarthonyaleves (1,12)  
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,12EN:682  
ZS:29,6  
SZH:72,6TZS:14,6  
CK:6FH:22,1  
SÓ:1,67Májgaluska leves (1,3,9,12)  
Gyümölcsrizs (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:499  
ZS:9,5  
SZH:82,2TZS:4,4  
CK:32,7FH:20  
SÓ:1,18Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Sajtkrémes zöldségragu (1,7)  
Spagetti (1)Allergének:  
1,3,7,12EN:777  
ZS:21,2  
SZH:100TZS:6  
CK:6,5FH:29,5  
SÓ:1,15Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
AlmaAllergének:  
1,3,7,12EN:515  
ZS:14,1  
SZH:62,1TZS:3,9  
CK:17,9FH:30,4  
SÓ:1,24Paradisomleves (1,3,9)  
Rántott brokkoli (1)  
Párolt rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,10EN:1131  
ZS:46,4  
SZH:150,9TZS:8,7  
CK:34,9FH:22,4  
SÓ:2,4

EBÉD C

Óvári sertésszelet (7)  
Zöldséges bulgur (1)Allergének:  
1,7EN:740  
ZS:32,4  
SZH:58,1TZS:8  
CK:3,3FH:38,4  
SÓ:2,96Lecsós virsli (1)  
Párolt rizsAllergének:  
1EN:736  
ZS:35,4  
SZH:83TZS:11,8  
CK:6,6FH:20  
SÓ:3,26Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)  
Pírtott burgonya (12)  
Joghurt öntet (7)  
Vegyes salátaAllergének:  
1,7,12EN:608  
ZS:27,6  
SZH:62,2TZS:6,2  
CK:3FH:21,1  
SÓ:0,69Tejföl (7)  
Túró (7)  
Fodros metélt (1)Allergének:  
1,7EN:525  
ZS:18,9  
SZH:65,6TZS:7,5  
CK:7,6FH:23,1  
SÓ:0,16EN:  
ZS:  
SZH:TZS:  
CK:FH:  
SÓ:

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!**

