

		Budapest	Apáczai Gimnázium és Kollégium						2026. 05. 25.–2026. 05. 29.						
		HÉTFŐ	KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK					
REGGELI		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
		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:		
	EBÉD A	ÜNNEPNAP	Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7)		Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Görög gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Rizibizi Káposztasaláta					
		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12		<u>Allergének:</u> 1,7,9,12		<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12					
		EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:673 ZS:21,3 SZH:85	TZS:3,7 CK:4	FH:29,5 SÓ:2,5	EN:1027 ZS:23 SZH:137,5	TZS:5,5 CK:34,6	FH:32,6 SÓ:3,47	EN:521 ZS:7,2 SZH:80,9	TZS:0,9 CK:9,3	FH:30,8 SÓ:1,38	EN:825 ZS:21,8 SZH:126,8	TZS:3 CK:37,9
EBÉD B	ÜNNEPNAP	Daragaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12)		Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Káposztás tészta (1)		Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)			Görög gyümölcsleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12)						
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12		<u>Allergének:</u> 1,7,9,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12						
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:582 ZS:13,7 SZH:81,2	TZS:1,1 CK:34,9	FH:24,2 SÓ:2,1	EN:703 ZS:17,7 SZH:103,2	TZS:3,4 CK:30,7	FH:26,8 SÓ:1,28	EN:997 ZS:43,3 SZH:127,9	TZS:8,2 CK:11,3	FH:21,2 SÓ:2,15	EN:635 ZS:14,3 SZH:96,4	TZS:5,5 CK:36,1	FH:22,7 SÓ:0,86
EBÉD C	ÜNNEPNAP	Daragaluska leves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem		Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuszkusz (1)		Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórát			Görög gyümölcsleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)						
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12		<u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,6,7,12						
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:962 ZS:46,8 SZH:123,7	TZS:5,8 CK:64,7	FH:13,1 SÓ:0,91	EN:742 ZS:24,9 SZH:95,7	TZS:7,2 CK:8,5	FH:28 SÓ:1,11	EN:551 ZS:11,9 SZH:94,3	TZS:6,4 CK:42,9	FH:15,2 SÓ:0,71	EN:466 ZS:4,7 SZH:88,5	TZS:1,2 CK:41,6	FH:14,2 SÓ:1,68
VACSORA		Bakonyi sertésragu (1,7) Szarvacska tészta (1)		Sertésflekken Petrezselymes rizs Csalamádé (10,12)		Gyümölcstea (12) Sült csirkecomb Burgonyapüré (7,12) Csemegeuborka (10,12)									
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7		<u>Allergének:</u> 10,12		<u>Allergének:</u> 7,10,12			<u>Allergének:</u>						
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:614 ZS:23,9 SZH:74	TZS:7,7 CK:6	FH:24,4 SÓ:0,62	EN:621 ZS:22,2 SZH:74,3	TZS:1,7 CK:2,3	FH:23,5 SÓ:3,35	EN:871 ZS:47,5 SZH:63,5	TZS:7,8 CK:15,2	FH:39 SÓ:2,87	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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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!

