

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2026. 04. 20.–2026. 04. 24.

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:Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
10,12EN:714
ZS:27,3
SZH:96,1
TZS:7,2
CK:29,4
FH:19
SÓ:2,11Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:1052
ZS:19,4
SZH:177,9
TZS:3,7
CK:39,1
FH:32,6
SÓ:2,25Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:621
ZS:13,7
SZH:79,5
TZS:4,1
CK:20,9
FH:30,9
SÓ:1,39Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Főtt burgonya (12)Allergének:
1,7,12EN:627
ZS:18,5
SZH:81,7
TZS:1,7
CK:34,8
FH:23,6
SÓ:1,86Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,7,9EN:900
ZS:42,6
SZH:80,3
TZS:14,9
CK:14,6
FH:42,6
SÓ:0,98

EBÉD A

Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:735
ZS:20,6
SZH:100,4
TZS:4,7
CK:29,2
FH:31,1
SÓ:3,81Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:1164
ZS:51,1
SZH:124,8
TZS:19,4
CK:12,1
FH:46
SÓ:3,55Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tefjöl (7)
Fodros metélt (1)
KörteAllergének:
1,3,7,12EN:750
ZS:30,9
SZH:87,8
TZS:14,9
CK:10,6
FH:28,4
SÓ:1,43Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Hentes csirketokány (1,10,12)
Párolt rizsAllergének:
1,10,12EN:673
ZS:22,2
SZH:90
TZS:3,4
CK:4,4
FH:24,8
SÓ:1,94Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Grillfűszeres csirkemell
Petrezselymes burgonya (12)
KáposztasalátaAllergének:
1,3,7,12EN:569
ZS:16
SZH:63,3
TZS:3,5
CK:3,6
FH:37,7
SÓ:2,54

EBÉD B

Almalé 100%-os
Vegetáriánus rakott brokkoli (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:525
ZS:17,4
SZH:59,3
TZS:4,5
CK:25,6
FH:28,5
SÓ:0,41Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:666
ZS:17,9
SZH:95,4
TZS:8,4
CK:44,5
FH:28
SÓ:1,08Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:335
ZS:10,4
SZH:47,1
TZS:4,2
CK:8,5
FH:8,8
SÓ:0,86Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:1056
ZS:47,5
SZH:130,7
TZS:8,9
CK:12,6
FH:21,4
SÓ:2,46Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:690
ZS:23,1
SZH:96,3
TZS:7,9
CK:3,7
FH:20,1
SÓ:1,02

EBÉD C

Dino szelet (1)
Tököfőzelék (1,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:517
ZS:19,6
SZH:58,2
TZS:3,9
CK:13
FH:25,5
SÓ:2,73Páztortarhonya (1,12)
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:
1,10,12EN:615
ZS:21,7
SZH:73,6
TZS:6,2
CK:10,2
FH:23,6
SÓ:2,87Pincepörkölt (12)
Csemegeuborka (10,12)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:558
ZS:18
SZH:72,2
TZS:4,4
CK:5,6
FH:20
SÓ:2,38Juhtúrós sztrapacska (1,3,7)
Fokhagymás tejföl (7)Allergének:
1,3,7EN:591
ZS:30,8
SZH:128,8
TZS:18,2
CK:6,4
FH:42
SÓ:1,96

VACSORA

Az ételsorokról az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokról keresztiszennyezéssel 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!

