ÉTLAP

Budapest | **Apáczai Gimnázium és Kollégium** | **2026. 11. 09.–2026. 11. 13.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:677 ZS:19,5 TZS:2,8 FH:32,3 SZH:85,2 CK:8,2 SÓ:3,01	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:584 ZS:21,2 TZS:3,6 FH:26,9 SZH:66,1 CK:4,1 SÓ:2,06	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:730 ZS:17,8 TZS:3,4 FH:27,7 SZH:108,8 CK:30,8 SÓ:1,3	Hamisgulyás (1,3,9,12) Chilis bab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:715 ZS:22,5 TZS:6,3 FH:38,2 SZH:88,6 CK:10,7 SÓ:1,09	Brokkolikrémleves (1,7,12) Színes levesgyöngy (1,3,7) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:784 ZS:26 TZS:3,5 FH:31 SZH:103 CK:6,4 SÓ:3,19
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:622 ZS:13,8 TZS:2,1 FH:25,5 SZH:88 CK:36,2 SÓ:2,01	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Temesvári sertésragu (1,7) Bulgur (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:679 ZS:28,2 TZS:8,1 FH:22,1 SZH:73,2 CK:3,6 SÓ:1,09	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Juhtúrós sztrapacska (1,3,7) Fokhagymás tejföl (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:796 ZS:38,5 TZS:20,4 FH:55,1 SZH:145,9 CK:8,5 SÓ:2,91	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:1142 ZS:41,7 TZS:8,3 FH:25,3 SZH:160,3 CK:13,5 SÓ:1,79	Brokkolikrémleves (1,7,12) Színes levesgyöngy (1,3,7) Baconös csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,12 EN:635 ZS:16 TZS:5 FH:40 SZH:76,8 CK:5,8 SÓ:3
EBÉD C	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Allergének: 1,6,7,9,12 EN:481 ZS:6,3 TZS:1,8 FH:20,5 SZH:79 CK:10,6 SÓ:2,44	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Darás metélt (1) Sárgabarack extra dzsem Allergének: 1,3,12 EN:662 ZS:14,9 TZS:1,8 FH:16,9 SZH:113,8 CK:27,4 SÓ:0,71	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:496 ZS:11,9 TZS:4,3 FH:22,6 SZH:68,5 CK:10,3 SÓ:1,26	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Allergének: 1,3,7,9,12 EN:552 ZS:10,9 TZS:5,8 FH:14,2 SZH:98,7 CK:46,7 SÓ:0,71	Brokkolikrémleves (1,7,12) Színes levesgyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:678 ZS:31,7 TZS:14,6 FH:23,6 SZH:66,5 CK:11,2 SÓ:2,99
VACSORA	Paprikás burgonya virslivel (12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 10,12 EN:511 ZS:25,2 TZS:10,1 FH:17,5 SZH:48,2 CK:5,2 SÓ:3,89	Vadas csirkeragu (1,7,9,10,12) Párolt rizs Allergének: 1,7,9,10,12 EN:636 ZS:19,9 TZS:3,4 FH:23 SZH:85,9 CK:9,7 SÓ:1,23	Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Tört burgonya (12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:468 ZS:15,3 TZS:4,4 FH:19,1 SZH:57,4 CK:5,2 SÓ:1,93	Sült csirkecomb Franciasaláta (3,7,10,12) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:932 ZS:60,1 TZS:8,2 FH:40,9 SZH:50 CK:16,9 SÓ:2,7	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!