ÉTLAP

Budapest | **Apáczai Gimnázium és Kollégium** | **2026. 11. 16.–2026. 11. 20.**

	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	Karamellás körteleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:833 ZS:29,3 TZS:8,9 FH:24,7 SZH:106,8 CK:38 SÓ:2,53	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,3,9,12 EN:649 ZS:23,7 TZS:5,9 FH:24,7 SZH:78,6 CK:27,1 SÓ:1,41	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Körte Allergének: 1,3,7,9 EN:744 ZS:21 TZS:8,5 FH:29,6 SZH:112,1 CK:45,5 SÓ:2,54	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sertéspörkölt (1) Zöldbabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:452 ZS:20 TZS:5,8 FH:19 SZH:46,3 CK:6,8 SÓ:1,16	Sütőtök krémleves (1,7) Pirított tökmag Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Káposztasaláta Allergének: 1,7 EN:943 ZS:38,2 TZS:7,1 FH:43,5 SZH:103,3 CK:12 SÓ:3,79
EBÉD B	Karamellás körteleves (1,7,12) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:723 ZS:22,6 TZS:6,5 FH:34,3 SZH:94 CK:36,9 SÓ:0,79	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Allergének: 1,3,6,9,12 EN:695 ZS:21 TZS:3 FH:30,6 SZH:88,1 CK:6,1 SÓ:2,09	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Rakott burgonya (3,6,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Körte Allergének: 1,3,6,7,9,12 EN:989 ZS:41,3 TZS:14,3 FH:37,5 SZH:101,8 CK:9,1 SÓ:3,4	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Burgonyapüré (7,12) Tavaszi saláta (10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:579 ZS:15 TZS:6,7 FH:18,5 SZH:84,9 CK:10,8 SÓ:4,83	Sütőtök krémleves (1,7) Pirított tökmag Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Allergének: 1,3,4,7 EN:902 ZS:35,6 TZS:9,9 FH:43,2 SZH:95,8 CK:9,5 SÓ:0,84
EBÉD C	Karamellás körteleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) Allergének: 1,7,12 EN:656 ZS:10,3 TZS:2,2 FH:21,5 SZH:112,9 CK:38,2 SÓ:0,62	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Francia lecsó Petrezselymes rizs Allergének: 1,3,9,12 EN:568 ZS:14,7 TZS:2,1 FH:14,5 SZH:90,8 CK:8,4 SÓ:1,19	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Amerikai sajtos tészta (1,7) Körte Allergének: 1,3,7,9 EN:862 ZS:33,8 TZS:11,5 FH:35,9 SZH:105,3 CK:18,1 SÓ:2,64	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Allergének: 1,3,7,12 EN:949 ZS:47,1 TZS:5,8 FH:12,7 SZH:120,1 CK:65 SÓ:0,89	Sütőtök krémleves (1,7) Pirított tökmag Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,7,9 EN:870 ZS:34,5 TZS:10,8 FH:33,3 SZH:90,8 CK:16,9 SÓ:0,87
VACSORA	Natúr sertésszelet karajból Finomfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:470 ZS:11,1 TZS:0,9 FH:29,3 SZH:53,4 CK:15,8 SÓ:1,91	Pásztortarhonya sertéshússal (1,12) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:583 ZS:21,7 TZS:6,2 FH:23 SZH:65,8 CK:5,3 SÓ:2,47	Budapest sertésragu (1) Párolt rizs Allergének: 1 EN:613 ZS:22,4 TZS:6,1 FH:21,2 SZH:79,3 CK:3,3 SÓ:0,65	Sertésfasírt (1,3) Párolt rizs Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,3,10,12 EN:721 ZS:31,4 TZS:7,4 FH:24,7 SZH:84,4 CK:5,5 SÓ:2,66	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!