ÉTLAP

Budapest | **Apáczai Gimnázium és Kollégium** | **2026. 11. 23.–2026. 11. 27.**

	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	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Spagetti (bio tésztával) (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:823 ZS:31,5 TZS:7 FH:24,1 SZH:108,1 CK:20,7 SÓ:0,75	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:766 ZS:26,5 TZS:10,7 FH:21,2 SZH:104,2 CK:39 SÓ:4,47	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Allergének: 1,3,7 EN:827 ZS:26,1 TZS:8 FH:33 SZH:110,8 CK:21,6 SÓ:0,71	Magyaros gombaleves (1,3,12) Sertés fasírtgolyó Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:534 ZS:17,5 TZS:5,8 FH:27 SZH:52,3 CK:10,1 SÓ:2,75	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,3,4,7,9,10,12 EN:818 ZS:26,4 TZS:2,8 FH:25,8 SZH:108,9 CK:26,2 SÓ:3,32
EBÉD B	Kukorica galuska leves (3,9) Dubarry sertésszelet (1,7) Párolt rizs Alma Allergének: 1,3,7,9 EN:962 ZS:39,2 TZS:9,3 FH:34,8 SZH:108,8 CK:17,3 SÓ:2,23	Gyümölcsleves (1,7,12) Erdélyi rakott káposzta sertéshússal (7,12) Allergének: 1,7,12 EN:692 ZS:38,8 TZS:15 FH:22,8 SZH:62,1 CK:38,2 SÓ:4,57	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Óvári sertésszelet (7) Párolt rizs fél adag Párolt zöldség fél adag Allergének: 1,3,7 EN:932 ZS:39,2 TZS:9,2 FH:46,7 SZH:84,1 CK:4,3 SÓ:4,33	Magyaros gombaleves (1,3,12) Pincepörkölt sertéshússal (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,3,10,12 EN:634 ZS:20,7 TZS:4,7 FH:22,7 SZH:81 CK:6,5 SÓ:2,88	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos aprópecsenye sertéshússal (1) Tört burgonya (12) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:694 ZS:23,4 TZS:6 FH:21,2 SZH:87,5 CK:25,5 SÓ:2,63
EBÉD C	Kukorica galuska leves (3,9) Vöröslencse dhal makhani (4) Allergének: 3,4,9 EN:382 ZS:14,9 TZS:5,5 FH:14,7 SZH:29,9 CK:3,6 SÓ:0,48	Gyümölcsleves (1,7,12) Vegetáriánus bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,7,9,12 EN:844 ZS:21,7 TZS:7,8 FH:40 SZH:118,8 CK:43,1 SÓ:1,05	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10 EN:1389 ZS:67,3 TZS:21,5 FH:49 SZH:140,1 CK:13,5 SÓ:3,79	Magyaros gombaleves (1,3,12) Zöldség curry (4,9,12) Párolt rizs fél adag Allergének: 1,3,4,9,12 EN:404 ZS:14,1 TZS:4,7 FH:9,2 SZH:57,1 CK:5,1 SÓ:0,65	Paradicsomleves (1,3,9) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Allergének: 1,3,7,9 EN:579 ZS:22,8 TZS:5,1 FH:25 SZH:65,1 CK:28,3 SÓ:0,47
VACSORA	Burgonyás tészta (1,12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:530 ZS:14,5 TZS:1,7 FH:14,6 SZH:81,9 CK:8,4 SÓ:2,32	Csirkemell nuggets (1,9) Zöldborsófőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7,9 EN:571 ZS:13,9 TZS:2,5 FH:32,7 SZH:74,3 CK:16,2 SÓ:2	Lecsós csirkeragu (1) Tarhonya (1) Allergének: 1 EN:580 ZS:17,6 TZS:3,2 FH:28 SZH:72 CK:10,7 SÓ:2,24	Sült csirkecomb Majonézes burgonyasaláta (3,7,10,12) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1071 ZS:65 TZS:12,6 FH:40,6 SZH:72,1 CK:14,3 SÓ:2,21	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 csökkentheted környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!