ÉTLAP

Budapest | **Apáczai Gimnázium és Kollégium** | **2026. 11. 30.–2026. 12. 04.**

	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	Meggyleves (1,7,12) Bácskai rizseshús sertéshússal Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:790 ZS:28,5 TZS:7,9 FH:21,1 SZH:111 CK:39,2 SÓ:2,18	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,3,7,9 EN:874 ZS:29,8 TZS:7,5 FH:39,6 SZH:103,2 CK:4,8 SÓ:1,58	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:878 ZS:17,9 TZS:2,6 FH:41,1 SZH:129,6 CK:34 SÓ:2,83	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,7,12 EN:590 ZS:18,2 TZS:1,7 FH:23,1 SZH:72,9 CK:28,4 SÓ:1,88	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1046 ZS:50,2 TZS:18,6 FH:45,4 SZH:96,7 CK:22,3 SÓ:1,58
EBÉD B	Meggyleves (1,7,12) Rántott sertésszelet (vásárolt) (1) Burgonyapüré (7,12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:763 ZS:20,4 TZS:5,7 FH:21,5 SZH:117,8 CK:43,3 SÓ:2,92	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Allergének: 1,3,9 EN:974 ZS:19,1 TZS:3,7 FH:30,4 SZH:162,5 CK:38,2 SÓ:1,83	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Banán Allergének: 1,3,7,12 EN:904 ZS:31,1 TZS:14,9 FH:29,4 SZH:123,5 CK:21,1 SÓ:1,67	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Lecsós csirkeragu (1) Párolt rizs Allergének: 1 EN:736 ZS:25,7 TZS:4,3 FH:25,8 SZH:93,8 CK:8,7 SÓ:2,51	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Grillfűszeres csirkemell Pirított burgonya (12) Tavaszi saláta (10,12) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:828 ZS:31,9 TZS:8,1 FH:40,7 SZH:87,7 CK:15,1 SÓ:3,9
EBÉD C	Meggyleves (1,7,12) Porvence-i zöldségragu (7,9) Párolt rizs Allergének: 1,7,9,12 EN:648 ZS:13,7 TZS:2,3 FH:12,1 SZH:117,5 CK:38,6 SÓ:0,45	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Allergének: 1,3,7,9 EN:707 ZS:17,2 TZS:7,9 FH:27,2 SZH:109,1 CK:47,3 SÓ:0,82	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:709 ZS:32,7 TZS:12,7 FH:23,3 SZH:61,2 CK:7,6 SÓ:3,61	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Sajtkrémes zöldségragu (1,7) Bulgur (1) Allergének: 1,7 EN:640 ZS:21,2 TZS:4,6 FH:17,3 SZH:84,3 CK:5,6 SÓ:0,9	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1030 ZS:46,8 TZS:13,3 FH:20,4 SZH:125,8 CK:19,1 SÓ:2,29
VACSORA	Csikós sertéstokány (1,7) Szarvacska tészta (1) Allergének: 1,7 EN:651 ZS:26,5 TZS:8,6 FH:26,3 SZH:75,7 CK:6 SÓ:0,63	Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Vajas burgonya (12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:695 ZS:26,3 TZS:5,6 FH:30,3 SZH:79,2 CK:4,8 SÓ:3,64	Hawai sertésszelet (7) Párolt rizs Allergének: 7 EN:809 ZS:34,7 TZS:8,5 FH:34,9 SZH:81,8 CK:11,1 SÓ:2,76	Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Allergének: 1,3,7 EN:566 ZS:17,7 TZS:5,6 FH:17 SZH:81,4 CK:2,1 SÓ:0,7	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!