



ÉTLAP

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2026. 01. 05.–2026. 01. 11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Máktöltelékes nudli (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1201
ZS:31,6
SZH:192,9
TZS:7,6
CK:50
FH:26,8
SÓ:4,18

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:726
ZS:24
SZH:93,9
TZS:6
CK:27,3
FH:26,9
SÓ:1,83

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,7,9,10

EN:709
ZS:20,1
SZH:92,1
TZS:3
CK:14,4
FH:33,2
SÓ:2,97

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virsl
Sárgaborsófőzelék (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:935
ZS:45,4
SZH:82,8
TZS:14,6
CK:9,7
FH:37,3
SÓ:4,18

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Párolt rizs
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:870
ZS:23,7
SZH:139,3
TZS:3,1
CK:39,8
FH:23,1
SÓ:3,52

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségleves (1,3,12)
Sertéspörkölt (1)
Teljes kiőrlésű orsótészta (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,10,12

EN:754
ZS:29,8
SZH:81,7
TZS:6,3
CK:8,3
FH:33,3
SÓ:2,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:447
ZS:13,7
SZH:62,3
TZS:5,7
CK:16,8
FH:15,2
SÓ:2,41

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:695
ZS:23,1
SZH:86,5
TZS:5,4
CK:4,7
FH:27,9
SÓ:1,77

Allergének:
1,7,9,12

EN:756
ZS:26,1
SZH:79,6
TZS:8,7
CK:8,4
FH:36,1
SÓ:2,35

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:769
ZS:21,5
SZH:92,5
TZS:5,2
CK:15,1
FH:39,9
SÓ:3,23

Allergének:
1,7,10,12

EN:672
ZS:17,7
SZH:102
TZS:4,7
CK:39,4
FH:19,5
SÓ:2,38

Allergének:
1,3,7,12

EN:625
ZS:32
SZH:56,6
TZS:9,3
CK:4,7
FH:25,4
SÓ:1,09

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségleves (1,3,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélő (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:705
ZS:21,7
SZH:97,7
TZS:7,8
CK:18,6
FH:27,2
SÓ:0,47

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:352
ZS:14,5
SZH:29,3
TZS:4,8
CK:6
FH:21,5
SÓ:1,32

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9

EN:533
ZS:19,8
SZH:56,8
TZS:5,8
CK:8,2
FH:27,7
SÓ:0,79

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:751
ZS:20,6
SZH:101,4
TZS:7,2
CK:18,4
FH:24,9
SÓ:1,36

Allergének:
1,6,7,12

EN:486
ZS:4,4
SZH:93,4
TZS:1
CK:40,3
FH:13,9
SÓ:1,81

Allergének:
1,3,7,12

EN:667
ZS:17,6
SZH:94,7
TZS:4,2
CK:5,4
FH:19,8
SÓ:1,92

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Óvári sertésszelet (7)
Párolt rizs

Allergének:
7

EN:785
ZS:34,8
SZH:73,9
TZS:8,5
CK:2,6
FH:36,6
SÓ:2,78

Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,7

EN:753
ZS:40,2
SZH:70,9
TZS:16,7
CK:9,5
FH:25,9
SÓ:2,86

Borsos sertéstokány (1)
Petrezselymes rizs
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:688
ZS:27,2
SZH:87,5
TZS:7,8
CK:9,1
FH:21,6
SÓ:2,95

Allergének:
1,10,12

EN:530
ZS:14,5
SZH:81,9
TZS:1,7
CK:8,4
FH:14,6
SÓ:2,32

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztstrenyeződéssel 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 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

