



ÉTLAP

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2026. 01. 12.–2026. 01. 18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Almalé 100%-os
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:722
ZS:18,4
SZH:104,4
TZS:3,5
CK:24
FH:26,6
SÓ:2,89

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Lebbencsleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Fejlett babfőzelék (1,7)
Narancs
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:912
ZS:25,5
SZH:110,8
TZS:7,8
CK:17,8
FH:42,6
SÓ:2,73

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:743
ZS:17,2
SZH:116,1
TZS:1,8
CK:25,7
FH:26,3
SÓ:1,21

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:598
ZS:17,6
SZH:71,5
TZS:6,6
CK:11,1
FH:25,5
SÓ:1,52

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:967
ZS:31
SZH:136,4
TZS:4
CK:31,1
FH:32,2
SÓ:4,28

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:
1,3,7

EN:683
ZS:30,8
SZH:150,8
TZS:18,2
CK:26,4
FH:42
SÓ:1,96

Allergének:
1,7,12

EN:680
ZS:24,9
SZH:82,7
TZS:7,2
CK:20,7
FH:29,7
SÓ:1,36

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:1025
ZS:45,3
SZH:119,7
TZS:8,2
CK:11,3
FH:29,6
SÓ:2,64

Allergének:
1,3,7,12

EN:697
ZS:27,7
SZH:84,9
TZS:11,8
CK:18,7
FH:23,9
SÓ:1,67

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:809
ZS:27,6
SZH:105,3
TZS:6,9
CK:33,2
FH:26,5
SÓ:3,05

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:
1,7

EN:700
ZS:19,9
SZH:105,1
TZS:7,1
CK:37,2
FH:22,5
SÓ:1,28

Allergének:
1,7,12

EN:781
ZS:20,8
SZH:120
TZS:6
CK:20,3
FH:24,6
SÓ:1,41

Allergének:
1,3,9,12

EN:645
ZS:17,2
SZH:94
TZS:2,1
CK:7,9
FH:22,3
SÓ:1,51

Allergének:
1,3,12

EN:481
ZS:8,9
SZH:70,4
TZS:2,6
CK:15
FH:29,3
SÓ:1,41

Allergének:
1,3,7,9

EN:784
ZS:21,1
SZH:103,1
TZS:7,9
CK:48,9
FH:26,7
SÓ:1,53

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:
1

EN:562
ZS:19,7
SZH:56,3
TZS:1,3
CK:2,3
FH:24,6
SÓ:1,66

Allergének:
1,7,10,12

EN:606
ZS:16,3
SZH:86,7
TZS:4
CK:9
FH:21,5
SÓ:3,39

Allergének:
1,7

EN:651
ZS:26,5
SZH:75,7
TZS:8,6
CK:6
FH:26,3
SÓ:0,63

Allergének:
1,7

EN:469
ZS:28,9
SZH:31,4
TZS:8,9
CK:5,2
FH:19
SÓ:0,2

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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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!

