



ÉTLAP

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2026. 01. 19.–2026. 01. 25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:661
ZS:20,5
SZH:85,5
TZS:5,7
CK:4,9
FH:25,2
SÓ:2,99

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Fejlett bableves (1,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,4,7,9

EN:800
ZS:30,4
SZH:86,8
TZS:7,9
CK:12,3
FH:43,4
SÓ:2,09

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:918
ZS:18,8
SZH:159,9
TZS:4
CK:35,8
FH:21,9
SÓ:2,01

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:432
ZS:17,7
SZH:47,7
TZS:4,1
CK:18,7
FH:16,5
SÓ:1,19

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:857
ZS:25
SZH:119,5
TZS:5,1
CK:36,9
FH:31,1
SÓ:2,5

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:
1,6,7,12

EN:715
ZS:17,2
SZH:106,1
TZS:2,8
CK:18,9
FH:27,6
SÓ:2,59

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:689
ZS:25,5
SZH:89,4
TZS:2,7
CK:3,8
FH:26,4
SÓ:3,58

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:752
ZS:23,2
SZH:108,4
TZS:6,6
CK:11
FH:20,6
SÓ:0,85

Allergének:
1,3,7,12

EN:551
ZS:19,8
SZH:64,1
TZS:4,7
CK:8,1
FH:24
SÓ:0,97

Allergének:
1,7,10,12

EN:674
ZS:12,7
SZH:98
TZS:5,1
CK:36,8
FH:35
SÓ:2,74

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott zsemlekocka (1)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:753
ZS:31,2
SZH:84,5
TZS:15,9
CK:8,1
FH:32
SÓ:1,69

Fejlett bableves (1,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9

EN:772
ZS:23,5
SZH:98,9
TZS:7,4
CK:11,4
FH:26,9
SÓ:1,02

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:609
ZS:17,6
SZH:91
TZS:9
CK:48,5
FH:17,3
SÓ:0,97

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:915
ZS:40,9
SZH:115
TZS:8
CK:15,1
FH:18,9
SÓ:2,97

Allergének:
1,3,7,12

EN:551
ZS:12,3
SZH:89,5
TZS:5,5
CK:41,6
FH:18,1
SÓ:1,16

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Dino szelet (1)
Tököfőzelék (1,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:517
ZS:19,6
SZH:58,2
TZS:3,9
CK:13
FH:25,5
SÓ:2,73

Sült csirkecomb
Franciasaláta (3,7,10,12)

Allergének:
3,7,10,12

EN:858
ZS:59,8
SZH:34,7
TZS:8,1
CK:16,6
FH:38,7
SÓ:2,31

Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Pírtott burgonya (12)
Joghurt öntet (7)

Allergének:
1,7,12

EN:643
ZS:28,5
SZH:64,2
TZS:7,5
CK:7
FH:25,7
SÓ:0,81

Allergének:
1,10,12

EN:573
ZS:22,3
SZH:69,3
TZS:5
CK:9,1
FH:22,9
SÓ:1,83

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 keresztzennyezéssel 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 étkezést 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!

