



ÉTLAP

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2026. 01. 26.–2026. 02. 01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

REGGELI

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:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:635
ZS:17
SZH:81
TZS:5,7
CK:18
FH:31,3
SÓ:1,35

Sertésraguleves (1,3,9)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:690
ZS:22,9
SZH:94,5
TZS:4
CK:11,6
FH:22,2
SÓ:2,5

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtkrémcs zöldséragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,12

EN:777
ZS:21,7
SZH:103,1
TZS:6,2
CK:6,1
FH:25,9
SÓ:1,23

Tojásleves (1,3)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Narancs
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:624
ZS:21,3
SZH:62,3
TZS:4,6
CK:13,6
FH:29,4
SÓ:2,25

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Párolt sárgarépa 1/2

Allergének:
1,3,9,12

EN:672
ZS:24,7
SZH:80,4
TZS:2,2
CK:24,8
FH:23,6
SÓ:2,65

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paela
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:822
ZS:25,5
SZH:104,7
TZS:5,5
CK:9,7
FH:34,4
SÓ:4,22

Sertésraguleves (1,3,9)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:966
ZS:31,2
SZH:137,2
TZS:11,4
CK:66,8
FH:31
SÓ:2,06

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórást (7)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:931
ZS:27
SZH:105,3
TZS:9,3
CK:16,8
FH:47
SÓ:1,43

Tojásleves (1,3)
Csirkepaprikás (1,7)
Bulgur (1)
Narancs

Allergének:
1,3,7

EN:827
ZS:29,7
SZH:87,5
TZS:5,9
CK:15,8
FH:33,6
SÓ:1,72

Paradisomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:745
ZS:21,5
SZH:107,6
TZS:2,6
CK:29,4
FH:24,7
SÓ:3,53

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:682
ZS:29,6
SZH:72,6
TZS:14,6
CK:6
FH:22,1
SÓ:1,67

Sertésraguleves (1,3,9)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:494
ZS:13,8
SZH:74,1
TZS:5,9
CK:32,7
FH:16,9
SÓ:0,8

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1191
ZS:45,8
SZH:137,8
TZS:14,5
CK:11,5
FH:42,5
SÓ:4,72

Tojásleves (1,3)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:584
ZS:19,4
SZH:64,2
TZS:4,6
CK:19,6
FH:32,1
SÓ:0,91

Paradisomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:1131
ZS:46,4
SZH:150,9
TZS:8,7
CK:34,9
FH:22,4
SÓ:2,4

VACSORA

Paprikás burgonya virslivel (12)
Csemegeuborka (10,12)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:585
ZS:25,5
SZH:63,5
TZS:10,2
CK:5,5
FH:19,7
SÓ:4,28

Székelykáposzta (1,7,12)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:338
ZS:18,2
SZH:27,4
TZS:7,3
CK:4,6
FH:14,7
SÓ:3,49

Sváb sertés karaj (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:622
ZS:21,6
SZH:69,4
TZS:1,8
CK:8,1
FH:24,8
SÓ:3,49

Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)

Allergének:
1,10,12

EN:584
ZS:23,8
SZH:66,9
TZS:6,7
CK:6,2
FH:24,4
SÓ:1,4

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. 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 zsír; 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!

