ÉTLAP

Budapest | **Apáczai Gimnázium és Kollégium** | **2026. 11. 02.–2026. 11. 06.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	Allergének:	Allergének:	Allergének:	Allergének:	Allergének:
	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:693 ZS:13,7 SZH:83,1 TZS:5,1 CK:17 FH:39,1 SÓ:2,18	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Tavaszi saláta (10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:757 ZS:27,9 SZH:95,9 TZS:5,8 CK:11,8 FH:27,1 SÓ:3,23	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Csikós sertéstokány (1,7) Petrezselymes rizs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1024 ZS:41,4 SZH:98,1 TZS:14,5 CK:11,3 FH:46,7 SÓ:1,37	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virsli Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán Allergének: 1,3,9,12 EN:851 ZS:38,1 SZH:98,7 TZS:12,5 CK:20,4 FH:25,9 SÓ:4,55	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs fél adag Párolt sárgarépa fél adag 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 paella Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:745 ZS:25,1 SZH:89,4 TZS:5,4 CK:9,5 FH:32,2 SÓ:3,8	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba meggyes öntet (1,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:969 ZS:33 SZH:134,1 TZS:10,8 CK:66,3 FH:31,9 SÓ:2,18	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai spagetti (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1401 ZS:67,2 SZH:129,9 TZS:23,2 CK:14,1 FH:51,2 SÓ:3,82	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Banán Allergének: 1,3,7,9,12 EN:937 ZS:24,1 SZH:127,5 TZS:5,2 CK:20,8 FH:34,4 SÓ:2,38	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:733 ZS:22,3 SZH:101,6 TZS:2,7 CK:24,5 FH:25,5 SÓ:3,26
EBÉD C	Tarhonyaleves (1,12) Muszaka borsófehérjével (1,7,12) Allergének: 1,7,12 EN:516 ZS:13,5 SZH:61,9 TZS:4,6 CK:10,6 FH:29,3 SÓ:0,94	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Csőben sült zöldségek csirkehússal (1,7) Párolt rizs fél adag Allergének: 1,3,7,9,12 EN:836 ZS:42,3 SZH:69,6 TZS:13,1 CK:6,2 FH:40,8 SÓ:1,97	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,12 EN:821 ZS:24,8 SZH:101,4 TZS:7,9 CK:3,1 FH:29,1 SÓ:1,27	Daragaluska leves (1,3,9,12) Porvence-i zöldségragu (7,9) Kuszkusz (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:596 ZS:15,9 SZH:93,3 TZS:2 CK:9,4 FH:18 SÓ:0,88	Paradicsomleves (1,3,9) Lencse bolognai (9) Spagetti (bio tésztával) (1) Allergének: 1,3,9 EN:780 ZS:15,7 SZH:129,3 TZS:1,8 CK:35,9 FH:25,1 SÓ:0,58
VACSORA	Hentes sertéstokány (1,10,12) Párolt rizs Allergének: 1,10,12 EN:620 ZS:24,9 SZH:77,1 TZS:7,1 CK:3,6 FH:20,4 SÓ:1,42	Natúr sertésszelet karajból Tökfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:407 ZS:15,3 SZH:38,1 TZS:2,4 CK:9,3 FH:21,7 SÓ:2,62	Parasztos csirkeragu (1) Párolt rizs Allergének: 1 EN:622 ZS:21,5 SZH:76,4 TZS:4,6 CK:2,9 FH:24,5 SÓ:1,59	Rántott sertésszelet (vásárolt) (1) Burgonyapüré (7) Allergének: 1,7 EN:414 ZS:14 SZH:55 TZS:2,9 CK:8,4 FH:15,2 SÓ:1,41	Allergének: EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: 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 csökkentheted környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!