

Budapest

Apáczai Gimnázium és Kollégium

2026. 03. 16.–2026. 03. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Brokkolikrémes (1,7,12)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:640
ZS:20,5
SZH:80,5
TZS:5,6
CK:4,7
FH:24,5
SÓ:2,89

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Bableves (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,4,7,9EN:892
ZS:31,6
SZH:101
TZS:8
CK:11,7
FH:48,6
SÓ:2,23

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórát
MandarinAllergének:
1,7,9,12EN: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:
1,3,12EN: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 rizsAllergének:
1,7,12EN:857
ZS:25
SZH:119,5
TZS:5,1
CK:36,9
FH:31,1
SÓ:2,5Brokkolikrémes (1,7,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,6,7,12EN:690
ZS:17,1
SZH:101
TZS:2,7
CK:18,8
FH:26,9
SÓ:2,46Bableves (1,3,9)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:882
ZS:32,4
SZH:113,9
TZS:5,6
CK:10,3
FH:33,5
SÓ:4,2Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Bulgur (1)
MandarinAllergének:
1,7,9,12EN:723
ZS:23,9
SZH:94
TZS:6,3
CK:11,8
FH:18,3
SÓ:0,93Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Parajos csirkehúsos teljes kiőrlésű penne (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:604
ZS:23,1
SZH:57,9
TZS:5,5
CK:7,2
FH:36,5
SÓ:0,98Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:674
ZS:12,7
SZH:98
TZS:5,1
CK:36,8
FH:35
SÓ:2,74Brokkolikrémes (1,7,12)
Tejföl (7)
Reszelt sajt (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:729
ZS:31
SZH:79,5
TZS:15,8
CK:8
FH:31,2
SÓ:1,56Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:864
ZS:24,8
SZH:113
TZS:7,6
CK:10,8
FH:32
SÓ:1,16Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:609
ZS:17,6
SZH:91
TZS:9
CK:48,5
FH:17,3
SÓ:0,97Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:915
ZS:40,9
SZH:115
TZS:8
CK:15,1
FH:18,9
SÓ:2,97Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:551
ZS:12,3
SZH:89,5
TZS:5,5
CK:41,6
FH:18,1
SÓ:1,16Dino szelet (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:489
ZS:19
SZH:51,9
TZS:3,4
CK:5
FH:25,9
SÓ:1,97Pásztortarhonya (1,12)
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:
1,10,12EN:615
ZS:21,7
SZH:73,6
TZS:6,2
CK:10,2
FH:23,6
SÓ:2,87

Csőben sült brokkoli csirkehússal (1,7)

Allergének:
1,7EN:374
ZS:24
SZH:10
TZS:8,2
CK:1,7
FH:27,1
SÓ:0,85Csülökpörkölt (1)
Főtt burgonya (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,10,12EN:632
ZS:30,7
SZH:57,2
TZS:9,7
CK:2,2
FH:22,8
SÓ:1,99

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. 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. Csillagfűrt; 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 csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

