

Budapest			Apáczai Gimnázium és Kollégium						2026. 03. 23.–2026. 03. 27.						
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:
	Tarthonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Májgaluska leves (1,3,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10)			Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Sajtkrémés zöldségragu (1,7) Párolt rizs			Tojásleves (1,3) Sertés fasírtgolyó Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs			Paradisomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Párolt sárgarépa 1/2		
	Allergének: 1,7,12			Allergének: 1,3,9,10,12			Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,3,12			Allergének: 1,3,9,12		
	EN:635 ZS:17 SZH:81	TZS:5,7 CK:18	FH:31,3 SÓ:1,35	EN:695 ZS:18,6 SZH:102,5	TZS:2,4 CK:11,6	FH:25,4 SÓ:2,88	EN:777 ZS:21,7 SZH:103,1	TZS:6,2 CK:6,1	FH:25,9 SÓ:1,23	EN:627 ZS:21,3 SZH:62,3	TZS:4,5 CK:13,5	FH:29,4 SÓ:2,28	EN:672 ZS:24,7 SZH:80,4	TZS:2,2 CK:24,8	FH:23,6 SÓ:2,65
EBÉD A	Tarthonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Májgaluska leves (1,3,9,12) Mákos guba (1,7) Meggyes öntet			Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai ragu (6,9) Spagetti (1) Sajt szórat (7)			Tojásleves (1,3) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs			Paradisomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Tavaszi saláta (10,12)		
	Allergének: 1,10,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,6,7,9,12			Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,3,9,10,12		
	EN:822 ZS:25,5 SZH:104,7	TZS:5,5 CK:9,7	FH:34,4 SÓ:4,22	EN:915 ZS:23,7 SZH:142,1	TZS:7,5 CK:65,6	FH:31 SÓ:2,23	EN:931 ZS:27 SZH:105,3	TZS:9,3 CK:16,8	FH:47 SÓ:1,43	EN:904 ZS:30 SZH:102,8	TZS:6 CK:16	FH:35,8 SÓ:2,14	EN:745 ZS:21,5 SZH:107,6	TZS:2,6 CK:29,4	FH:24,7 SÓ:3,53
	Tarthonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Májgaluska leves (1,3,9,12) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Párolt rizs Tavaszi saláta (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Tojásleves (1,3) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs			Paradisomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,10,12			Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,3,7,9,10		
EBÉD B	Tarthonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Májgaluska leves (1,3,9,12) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Párolt rizs Tavaszi saláta (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Tojásleves (1,3) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs			Paradisomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,10,12			Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,3,7,9,10		
	EN:682 ZS:29,6 SZH:72,6	TZS:14,6 CK:6	FH:22,1 SÓ:1,67	EN:499 ZS:9,5 SZH:82,2	TZS:4,4 CK:32,7	FH:20 SÓ:1,18	EN:880 ZS:23,3 SZH:121,7	TZS:7,3 CK:9,6	FH:28,7 SÓ:4,95	EN:584 ZS:19,4 SZH:64,2	TZS:4,6 CK:19,6	FH:32,1 SÓ:0,91	EN:1131 ZS:46,4 SZH:150,9	TZS:8,7 CK:34,9	FH:22,4 SÓ:2,4
	Tarthonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Májgaluska leves (1,3,9,12) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Párolt rizs Tavaszi saláta (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Tojásleves (1,3) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs			Paradisomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,10,12			Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,3,7,9,10		
EBÉD C	Tarthonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Májgaluska leves (1,3,9,12) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Párolt rizs Tavaszi saláta (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Tojásleves (1,3) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs			Paradisomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,10,12			Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,3,7,9,10		
	EN:682 ZS:29,6 SZH:72,6	TZS:14,6 CK:6	FH:22,1 SÓ:1,67	EN:499 ZS:9,5 SZH:82,2	TZS:4,4 CK:32,7	FH:20 SÓ:1,18	EN:880 ZS:23,3 SZH:121,7	TZS:7,3 CK:9,6	FH:28,7 SÓ:4,95	EN:584 ZS:19,4 SZH:64,2	TZS:4,6 CK:19,6	FH:32,1 SÓ:0,91	EN:1131 ZS:46,4 SZH:150,9	TZS:8,7 CK:34,9	FH:22,4 SÓ:2,4
	Tarthonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Májgaluska leves (1,3,9,12) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Párolt rizs Tavaszi saláta (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Tojásleves (1,3) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs			Paradisomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,10,12			Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,3,7,9,10		
VACSORA	Sertésflekken Burgonyapüré (7,12) Csalamádé (10,12)			Sült kolbász Félbarna kenyér (1) Mustár (10)			Csikós sertéstokány (1,7) Szarvacska tészta (1)			Rakott zöldségek csirkehússal (1,7)			Allergének:		
	Allergének: 7,10,12			Allergének: 1,10			Allergének: 1,7			Allergének: 1,7			Allergének:		
	EN:536 ZS:18,6 SZH:55	TZS:3,1 CK:3,5	FH:24 SÓ:3,19	EN:716 ZS:35,5 SZH:53,1	TZS:12 CK:2,1	FH:24,7 SÓ:4,32	EN:651 ZS:26,5 SZH:75,7	TZS:8,6 CK:6	FH:26,3 SÓ:0,63	EN:465 ZS:17,9 SZH:47,2	TZS:5,1 CK:5,8	FH:25,1 SÓ:0,74	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
	Sertésflekken Burgonyapüré (7,12) Csalamádé (10,12)			Sült kolbász Félbarna kenyér (1) Mustár (10)			Csikós sertéstokány (1,7) Szarvacska tészta (1)			Rakott zöldségek csirkehússal (1,7)			Allergének:		
	Allergének: 7,10,12			Allergének: 1,10			Allergének: 1,7			Allergének: 1,7			Allergének:		

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!

