Apor kollégium étlapja

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Gyümölcs tea, Cigánysonka, Margarin (1,7), Fehér kenyér[1]	Gyümölcs tea, Hot-dog [1,7,(6,10)]	Gyümölcs tea, Melegszendvics [1,7,(6)]	Tejbedara szórattal [1,7]	Tej [7], Műzli, gyümölcsös[1,(5,6,7,8,11,12)]
		Energia: 209.58 Kcal / 876.04 Kj	Energia: 631.93 Kcal / 2,641.47 Kj	Energia: 288.11 Kcal / 1,204.30 Kj	Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 Kj	Energia: 321.93 Kcal / 1,345.67 Kj
		Fehérje 6.12 g; Zsír 7.86 g; T.Zsírsav 2.14 g	Fehérje 27.31 g; Zsír 16.56 g; T.Zsírsav 4.42 g	Fehérje 14.53 g; Zsír 10.92 g; T.Zsírsav 5.12 g	Fehérje 18.07 g; Zsír 11.23 g; T.Zsírsav 4.96 g	Fehérje 14.70 g; Zsír 8.00 g; T.Zsírsav 2.44 g
		Szénhidrát 43.87 g; Cukor 15.44 g; Só 1.08 g	Szénhidrát 97.95 g; Cukor 14.99 g; Só 2.44 g	Szénhidrát 40.40 g; Cukor 15.35 g; Só 1.70 g	Szénhidrát 40.70 g; Cukor 11.99 g; Só 0.34 g	Szénhidrát 47.40 g; Cukor 6.75 g; Só 0.45 g
		1,(7)	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,7	1,7,(5),(6),(8),(11),(12)
Tízórai	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Kifli, sajtos [1,7]	Gyümölcsjoghurt[7]	Alma	Fahéjas csiga [1,7,(3)]	Túró Rudi[7,(8,15)]
		Energia: 114.59 Kcal / 478.99 Kj	Energia: 80.44 Kcal / 336.24 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 496.41 Kcal / 2,074.99 Kj	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 Kj
		Fehérje 3.50 g; Zsír 1.50 g; T.Zsírsav 0.00 g	Fehérje 0.00 g; Zsír 1.50 g; T.Zsírsav 0.50 g	Fehérje 0.60 g; Zsír 0.60 g; T.Zsírsav 0.00 g	Fehérje 7.40 g; Zsír 23.70 g; T.Zsírsav 0.00 g	Fehérje 4.20 g; Zsír 5.40 g; T.Zsírsav 0.00 g
		Szénhidrát 20.80 g; Cukor 0.00 g; Só 0.00 g	Szénhidrát 1.13 g; Cukor 11.38 g; Só 0.06 g	Szénhidrát 10.50 g; Cukor 0.00 g; Só 0.02 g	Szénhidrát 59.40 g; Cukor 0.00 g; Só 0.00 g	Szénhidrát 10.20 g; Cukor 0.00 g; Só 0.00 g
		1,7	7	1,7,(3)	7,(8),(15)	
Ebéd	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Csurgatott tojás leves [1,3,7], Cheddarsajtos húsgombóc[1,7,10], Tészta köret[1,3], Nápolyi szelet :)[1,7]	Daragaluska leves [1,3,9], Sertés sült, Karfiolfőzelék mir. isk[1,7], Rozs kenyér[1]	Jókai bableves [1,7], Belga csokis gombóc[1], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)]	Brokkolikrémleves [1,7], Provencei csirkecomb (1), Párolt rizs , piritott zsemlekocka[1,(3,7)], Piskótaszelet :)	Paradicsom leves[1,3,9], Halburger[1,3,4,(7,10)], Krokett [1], Kevertsaláta, Salátaöntet, kapros
		Energia: 1,015.30 Kcal / 4,243.95 Kj	Energia: 616.76 Kcal / 2,578.06 Kj	Energia: 895.16 Kcal / 3,741.77 Kj	Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 Kj	Energia: 680.00 Kcal / 2,842.40 Kj
		Fehérje 33.99 g; Zsír 40.04 g; T.Zsírsav 22.35 g	Fehérje 36.13 g; Zsír 28.24 g; T.Zsírsav 5.66 g	Fehérje 34.72 g; Zsír 26.91 g; T.Zsírsav 6.44 g	Fehérje 19.21 g; Zsír 26.32 g; T.Zsírsav 4.51 g	Fehérje 31.58 g; Zsír 28.98 g; T.Zsírsav 3.40 g
		Szénhidrát 85.83 g; Cukor 10.91 g; Só 2.42 g	Szénhidrát 54.79 g; Cukor 0.00 g; Só 2.32 g	Szénhidrát 127.98 g; Cukor 4.25 g; Só 3.76 g	Szénhidrát 92.01 g; Cukor 7.00 g; Só 1.17 g	Szénhidrát 71.50 g; Cukor 5.98 g; Só 1.36 g
		1,3,7,10	1,3,7,9	1,7,(3),(5),(6),(11)	1,7,(3)	1,3,4,9,(7),(10)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Alma			Szilva			Banán			Alma					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 90.31 Kcal / 377.50 Kj			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.05 g	0.26 g	0.00 g	1.65 g	4.50 g	1.50 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.50 g	0.00 g	0.02 g	19.65 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g	18.30 g	0.08 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g
														1,7,(5),(6),(8),(11),(12)		
Vacsora	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Gyümölcslé 1l-es különféle, Sonkás Pizza [1,3,7,(6,9)]			Gyümölcs tea, Bundáskenyér[1,3]			Sertés sült, Pirított burgonya isk, Csemege uborka[10]			Toszkán húsos penne [1,3,(9)]					
		Energia: 922.70 Kcal / 3,856.89 Kj			Energia: 826.99 Kcal / 3,456.82 Kj			Energia: 542.60 Kcal / 2,268.07 Kj			Energia: 868.95 Kcal / 3,632.21 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		43.05 g	28.73 g	11.17 g	14.05 g	50.79 g	6.33 g	25.75 g	24.60 g	4.56 g	44.31 g	16.62 g	3.95 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		124.40 g	12.60 g	3.82 g	76.63 g	15.89 g	1.66 g	52.96 g	0.00 g	3.47 g	131.41 g	20.04 g	1.55 g	g	g	g
		1,3,7,(6),(9)			1,3			10			1,3,(9)			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor kollégium étlapja

Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Gyümölcs tea, Párizsi (1,6,7,10), Margarin(1,7), Zsemle[1]	Tejeskávé [1,7], Vajas croissant[1,3,7]	Kakaó [7,(1)], Eperlekvár, Fehér kenyér[1]	Gyümölcs tea, Sajtospárizsi, Margarin (1,7), Zsemle korpás[1], Paradicsom	Tej [7], Gabonapehely[1]
		Energia: 165.65 Kcal / 692.42 Kj	Energia: 3,635.80 Kcal / 15,197.64 Kj	Energia: 310.33 Kcal / 1,297.18 Kj	Energia: 432.39 Kcal / 1,807.39 Kj	Energia: 297.51 Kcal / 1,243.59 Kj
		Fehérje: 15.99 g; Zsír: 16.86 g; T.Zsírsav: 5.62 g	Fehérje: 86.81 g; Zsír: 223.80 g; T.Zsírsav: 109.51 g	Fehérje: 12.21 g; Zsír: 6.73 g; T.Zsírsav: 3.43 g	Fehérje: 11.93 g; Zsír: 9.14 g; T.Zsírsav: 2.43 g	Fehérje: 13.80 g; Zsír: 5.30 g; T.Zsírsav: 2.60 g
		Szénhidrát: 76.69 g; Cukor: 14.99 g; Só: 1.98 g	Szénhidrát: 314.27 g; Cukor: 14.69 g; Só: 6.84 g	Szénhidrát: 49.50 g; Cukor: 10.41 g; Só: 0.97 g	Szénhidrát: 66.11 g; Cukor: 14.99 g; Só: 1.55 g	Szénhidrát: 48.30 g; Cukor: 12.00 g; Só: 0.72 g
		1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,7	1,(7)	1,7
Tízórai	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Piskóta	Tejszelet[1,3,7]	Teljes kiőrlésű gabonás keksz[1,(3,5,6,7,12)]	Zabszelet :)[1,6,7,12,(5,8,11)]	Alma
		Energia: 157.42 Kcal / 658.02 Kj	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 Kj	Energia: 88.18 Kcal / 368.59 Kj	Energia: 76.77 Kcal / 320.90 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj
		Fehérje: 0.00 g; Zsír: 1.90 g; T.Zsírsav: 5.90 g	Fehérje: 3.07 g; Zsír: 8.02 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 1.60 g; Zsír: 3.96 g; T.Zsírsav: 0.53 g	Fehérje: 1.20 g; Zsír: 2.80 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 0.60 g; Zsír: 0.60 g; T.Zsírsav: 0.00 g
		Szénhidrát: 6.00 g; Cukor: 14.00 g; Só: 0.12 g	Szénhidrát: 11.70 g; Cukor: 11.46 g; Só: 0.13 g	Szénhidrát: 11.43 g; Cukor: 4.81 g; Só: 0.28 g	Szénhidrát: 11.60 g; Cukor: 4.00 g; Só: 0.08 g	Szénhidrát: 10.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.02 g
			1,3,7	1,(3),(5),(6),(7),(12)	1,6,7,12,(5),(8),(11)	
Ebéd	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Csontleves [1,3,9], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7,10)], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Szaloncukor	Tárkonyos Sertésraguleves[7], Meggyes-mákos nudli[1,(3,5,7,8)], Rozs kenyér[1], Alma	Köménymagos leves[1], piritott zsemlekocka[1,(3,7)], Mártonnapi Tortillatekercs[1,7]	Zöldségleves[1,3,9], Temesvári sertés ragu isk [7], Galuska [1,3,(7)], Piskótaszelet :)	Halgaluskaleves[1,3,4,9], Gránátos kocka [1,3], Csemege uborka[10]
		Energia: 995.38 Kcal / 4,160.69 Kj	Energia: 854.39 Kcal / 3,571.35 Kj	Energia: 971.83 Kcal / 4,062.25 Kj	Energia: 908.81 Kcal / 3,798.83 Kj	Energia: 455.10 Kcal / 1,902.32 Kj
		Fehérje: 44.51 g; Zsír: 15.59 g; T.Zsírsav: 3.22 g	Fehérje: 28.08 g; Zsír: 37.64 g; T.Zsírsav: 9.30 g	Fehérje: 39.49 g; Zsír: 29.80 g; T.Zsírsav: 11.80 g	Fehérje: 37.95 g; Zsír: 33.55 g; T.Zsírsav: 6.91 g	Fehérje: 20.06 g; Zsír: 8.99 g; T.Zsírsav: 1.55 g
		Szénhidrát: 167.64 g; Cukor: 4.20 g; Só: 1.98 g	Szénhidrát: 96.75 g; Cukor: 19.74 g; Só: 2.17 g	Szénhidrát: 116.79 g; Cukor: 2.44 g; Só: 3.12 g	Szénhidrát: 109.68 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.73 g	Szénhidrát: 75.91 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.88 g
		1,3,9,(5),(6),(7),(10),(11)	1,7,(3),(5),(8)	1,7,(3)	1,3,7,9	1,3,4,9,10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Alma			Banán			Körte			Szőlő					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 120.95 Kcal / 505.57 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.65 g	4.50 g	1.50 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.90 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.50 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g	18.30 g	0.08 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	27.15 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g
														1,7		
Vacsora	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Rakott burgonya[3,7]			Baconba göngyölt csmell (1), Párolt rizs			Fish and Chips [1,3,4,7]			Gyümölcs tea, Sajtos tejfölös lángos[1,7,(11)]					
		Energia: 268.87 Kcal / 1,123.88 Kj			Energia: 692.84 Kcal / 2,896.07 Kj			Energia: 804.61 Kcal / 3,363.27 Kj			Energia: 1,302.25 Kcal / 5,443.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.84 g	11.98 g	3.47 g	38.03 g	35.45 g	10.03 g	30.17 g	43.54 g	6.72 g	33.88 g	79.67 g	23.86 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.53 g	0.00 g	0.74 g	55.52 g	0.02 g	1.49 g	72.08 g	1.95 g	0.51 g	109.85 g	14.99 g	3.86 g	g	g	g
		3,7			(1)			1,3,4,7			1,7,(11)			1,7		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor kollégium étlapja

Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Gyümölcs tea, Bécsi felvágott , Margarin(1,7), Fehér kenyér[1], Paradicsom	Tejeskávé [1,7], Kifli, kakaós[1,3,7], Margarin (1,7)	Gyümölcs tea, Pulyka rollsonka(1,6,7), Margarin (1,7), Korpás kifli[1, (6,7,11)], Zöldpaprika	Kakaó [7,(1)], Pizza baconos[1,(3,7)]	Tej [7], Műzli, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)]
		Energia: 360.31 Kcal / 1,506.10 Kj	Energia: 320.21 Kcal / 1,338.48 Kj	Energia: 411.35 Kcal / 1,719.44 Kj	Energia: 612.18 Kcal / 2,558.91 Kj	Energia: 321.93 Kcal / 1,345.67 Kj
		Fehérje 11.87 g; Zsír 20.80 g; T.Zsírsav 7.61 g	Fehérje 14.51 g; Zsír 16.60 g; T.Zsírsav 7.19 g	Fehérje 18.95 g; Zsír 9.55 g; T.Zsírsav 2.36 g	Fehérje 24.66 g; Zsír 26.86 g; T.Zsírsav 3.29 g	Fehérje 14.70 g; Zsír 8.00 g; T.Zsírsav 2.44 g
		Szénhidrát 46.92 g; Cukor 15.56 g; Só 1.03 g	Szénhidrát 43.97 g; Cukor 9.99 g; Só 1.24 g	Szénhidrát 76.27 g; Cukor 14.99 g; Só 1.26 g	Szénhidrát 64.45 g; Cukor 9.99 g; Só 0.23 g	Szénhidrát 47.40 g; Cukor 6.75 g; Só 0.45 g
		1,(7)	1,3,7	1,(6),(7),(11)	1,7,(3)	1,7,(5),(6),(8),(11),(12)
Tízórai	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Krémtúró [7,(1)]	Kifli, sajtos [1,7]	Teljes kiőrlésű gabonás keksz[1,(3,5,6,7,12)]	Zabszelet :)[1,6,7,12, (5,8,11)]	Alma
		Energia: 190.37 Kcal / 795.75 Kj	Energia: 114.59 Kcal / 478.99 Kj	Energia: 88.18 Kcal / 368.59 Kj	Energia: 76.77 Kcal / 320.90 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj
		Fehérje 10.91 g; Zsír 8.90 g; T.Zsírsav 4.77 g	Fehérje 3.50 g; Zsír 1.50 g; T.Zsírsav 0.00 g	Fehérje 1.60 g; Zsír 3.96 g; T.Zsírsav 0.53 g	Fehérje 1.20 g; Zsír 2.80 g; T.Zsírsav 1.20 g	Fehérje 0.60 g; Zsír 0.60 g; T.Zsírsav 0.00 g
		Szénhidrát 16.09 g; Cukor 16.09 g; Só 0.04 g	Szénhidrát 20.80 g; Cukor 0.00 g; Só 0.00 g	Szénhidrát 11.43 g; Cukor 4.81 g; Só 0.28 g	Szénhidrát 11.60 g; Cukor 4.00 g; Só 0.08 g	Szénhidrát 10.50 g; Cukor 0.00 g; Só 0.02 g
		7,(1)	1,7	1,(3),(5),(6),(7),(12)	1,6,7,12,(5),(8),(11)	
Ebéd	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Brokkolikrémleves [1,7], Tarhonyáshús[1,3], Levesgyöngy[1,3,7], Céklasaláta	Csillag leves [1,3], Lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Sült virsli (1,6,7,10), Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Nápolyi szelet :)[1,7]	Zöldségleves[1,3,9], Cheddarsajtos csirke [1,7,10], Párolt rizs , Coleslaw saláta [3,7,10, (1,12)]	Vegy gyümölcsleves[1,7], BBQ Sertés (1), Burgonyapüré [7], Túró Rudi[7,(8,15)]	Zöldborsóleves [1,3,(9)], Harcsa sajtmártásban [1,4,7], Gnocchi[1,(3)], Narancs
		Energia: 834.72 Kcal / 3,489.13 Kj	Energia: 978.41 Kcal / 4,089.75 Kj	Energia: 825.64 Kcal / 3,451.18 Kj	Energia: 700.75 Kcal / 2,929.14 Kj	Energia: 601.82 Kcal / 2,515.61 Kj
		Fehérje 37.08 g; Zsír 40.52 g; T.Zsírsav 9.52 g	Fehérje 46.98 g; Zsír 38.52 g; T.Zsírsav 11.52 g	Fehérje 21.72 g; Zsír 32.11 g; T.Zsírsav 9.55 g	Fehérje 36.98 g; Zsír 30.83 g; T.Zsírsav 7.54 g	Fehérje 32.72 g; Zsír 22.42 g; T.Zsírsav 5.73 g
		Szénhidrát 79.05 g; Cukor 13.89 g; Só 2.07 g	Szénhidrát 109.46 g; Cukor 17.69 g; Só 1.38 g	Szénhidrát 110.80 g; Cukor 5.28 g; Só 1.24 g	Szénhidrát 65.78 g; Cukor 17.56 g; Só 0.93 g	Szénhidrát 65.78 g; Cukor 1.46 g; Só 1.28 g
		1,3,7	1,3,7,10,(5),(6),(11),(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(8),(15)	1,3,4,7,(9)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Alma	Szilva	Körte	Alma	
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 90.31 Kcal / 377.50 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje: 0.60 g; Zsír: 0.60 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 10.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.02 g	Fehérje: 1.05 g; Zsír: 0.26 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 19.65 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.02 g	Fehérje: 0.60 g; Zsír: 0.60 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 10.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.02 g	Fehérje: 0.60 g; Zsír: 0.60 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 10.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.02 g	Fehérje: g; Zsír: g; T.Zsírsav: g; Szénhidrát: g; Cukor: g; Só: g
						1,7,(5),(6),(8),(11),(12)
Vacsora	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Gyümölcs tea, Gombás melegszendvics[1,7,(9)]	Cigánypecsenye[10,(1,12)], Rösti burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Gyümölcs tea, Bundáskenyér[1,3]	Hamisgulyás isk[1,3,9], Sajtos rúd[1,3,7]	
		Energia: 500.63 Kcal / 2,092.63 Kj	Energia: 1,014.97 Kcal / 4,242.57 Kj	Energia: 826.99 Kcal / 3,456.82 Kj	Energia: 307.26 Kcal / 1,284.35 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje: 20.87 g; Zsír: 18.67 g; T.Zsírsav: 10.63 g; Szénhidrát: 61.29 g; Cukor: 15.59 g; Só: 1.82 g	Fehérje: 21.41 g; Zsír: 78.57 g; T.Zsírsav: 23.02 g; Szénhidrát: 54.34 g; Cukor: 1.95 g; Só: 1.39 g	Fehérje: 14.05 g; Zsír: 50.79 g; T.Zsírsav: 6.33 g; Szénhidrát: 76.63 g; Cukor: 15.89 g; Só: 1.66 g	Fehérje: 9.04 g; Zsír: 12.50 g; T.Zsírsav: 2.63 g; Szénhidrát: 40.11 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.25 g	Fehérje: g; Zsír: g; T.Zsírsav: g; Szénhidrát: g; Cukor: g; Só: g
		1,7,(9)	10,(1),(12)	1,3	1,3,7,9	1,7,(5),(6),(8),(11),(12)

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor kollégium étlapja

Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Kakaó [7,(1)], Fonott kalács[1,3,7,(8)]	Gyümölcs tea, Pulyka rollsonka(1,6,7), Margarin (1,7), Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Uborka	Kakaó [7,(1)], Mézes kenyér [1,(6,7)]	Gyümölcs tea, Tojáskrémes korpás kifli [1,3,(6,7,11)], Paradicsom	Gabonapehely[1], Tej [7]
		Energia: 453.34 Kcal / 1,894.96 Kj	Energia: 265.00 Kcal / 1,107.70 Kj	Energia: 387.59 Kcal / 1,620.13 Kj	Energia: 406.79 Kcal / 1,700.38 Kj	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 Kj
		Fehérje: 16.57 g; Zsír: 8.33 g; T.Zsírsav: 3.29 g; Szénhidrát: 75.90 g; Cukor: 9.99 g; Só: 0.23 g	Fehérje: 14.37 g; Zsír: 9.15 g; T.Zsírsav: 2.50 g; Szénhidrát: 46.72 g; Cukor: 19.19 g; Só: 2.02 g	Fehérje: 13.13 g; Zsír: 6.63 g; T.Zsírsav: 3.29 g; Szénhidrát: 68.38 g; Cukor: 26.19 g; Só: 1.43 g	Fehérje: 14.24 g; Zsír: 8.20 g; T.Zsírsav: 1.90 g; Szénhidrát: 74.81 g; Cukor: 14.99 g; Só: 0.22 g	Fehérje: 13.80 g; Zsír: 9.20 g; T.Zsírsav: 4.72 g; Szénhidrát: 48.30 g; Cukor: 12.00 g; Só: 0.66 g
		1,3,7,(8)	1,(3),(5),(6),(7),(11)	1,7,(6)	1,3,(6),(7),(11)	1,7
Tízórai	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Kifli, sajtos [1,7]	Teljes kiörlésű gabonás keksz[1,(3,5,6,7,12)]	Krémtúró [7,(1)]	Túró Rudi[7,(8,15)]	Alma
		Energia: 114.59 Kcal / 478.99 Kj	Energia: 88.18 Kcal / 368.59 Kj	Energia: 190.37 Kcal / 795.75 Kj	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj
		Fehérje: 3.50 g; Zsír: 1.50 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 20.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 1.60 g; Zsír: 3.96 g; T.Zsírsav: 0.53 g; Szénhidrát: 11.43 g; Cukor: 4.81 g; Só: 0.28 g	Fehérje: 10.91 g; Zsír: 8.90 g; T.Zsírsav: 4.77 g; Szénhidrát: 16.09 g; Cukor: 16.09 g; Só: 0.04 g	Fehérje: 4.20 g; Zsír: 5.40 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 10.20 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 0.60 g; Zsír: 0.60 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 10.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.02 g
		1,7	1,(3),(5),(6),(7),(12)	7,(1)	7,(8),(15)	
Ebéd	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Darásmetélt[1,3], Nyírségi gombóc leves [1,7,9], Eperlekvár	Zöldségleves[1,3,9], Szárazbabfőzelék[1,7], Vagdalt[1,3,(7,10)], Rozs kenyér[1], Szaloncukor	Csurgatott tojás leves [1,3,7], Erdélyi rakott káposzta isk[7,(1,12)], Mandarin	Gyümölcslé , Paprikás burgonya , Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Csemege uborka[10], Piskótaszelet :)	Párolt rizs , Panírozott trapp.sajt szelet[7,(1)], Halgaluskaleves[1,3,4,9], Majonéz mini[3,7,10], Narancs
		Energia: 798.76 Kcal / 3,338.82 Kj	Energia: 1,028.29 Kcal / 4,298.25 Kj	Energia: 626.99 Kcal / 2,620.82 Kj	Energia: 912.25 Kcal / 3,813.21 Kj	Energia: 1,141.87 Kcal / 4,773.02 Kj
		Fehérje: 41.18 g; Zsír: 27.06 g; T.Zsírsav: 5.52 g; Szénhidrát: 102.65 g; Cukor: 0.12 g; Só: 1.82 g	Fehérje: 39.86 g; Zsír: 26.33 g; T.Zsírsav: 5.92 g; Szénhidrát: 155.05 g; Cukor: 0.50 g; Só: 2.06 g	Fehérje: 29.38 g; Zsír: 33.37 g; T.Zsírsav: 11.26 g; Szénhidrát: 50.78 g; Cukor: 0.00 g; Só: 5.95 g	Fehérje: 26.26 g; Zsír: 31.27 g; T.Zsírsav: 8.40 g; Szénhidrát: 126.83 g; Cukor: 4.20 g; Só: 4.87 g	Fehérje: 59.63 g; Zsír: 68.66 g; T.Zsírsav: 31.55 g; Szénhidrát: 77.08 g; Cukor: 0.00 g; Só: 4.57 g
		1,3,7,9	1,3,7,9,(10)	1,3,7,(12)	1,10,(3),(5),(6),(7),(11)	1,3,4,7,9,10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Szőlő			Alma			Banán			Körte					
		Energia: 120.95 Kcal / 505.57 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.90 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.65 g	4.50 g	1.50 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.15 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g	18.30 g	0.08 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g
														1,7		
Vacsora	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Csirkepörkölt [1], Galuska [1,3,(7)]			Gyümölcslé 1l-es különféle, Hamburger [3,7,10,(1)]			Göngyölt sertésszelet [1,3], Petrezselymes burgonya (9), Céklasaláta			Carbonara spagetti[1,7,(3,6,12)]					
		Energia: 436.25 Kcal / 1,823.53 Kj			Energia: 968.41 Kcal / 4,047.95 Kj			Energia: 621.66 Kcal / 2,598.54 Kj			Energia: 487.41 Kcal / 2,037.37 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.96 g	14.21 g	2.26 g	45.29 g	16.81 g	5.99 g	36.56 g	15.32 g	3.96 g	25.31 g	22.22 g	8.57 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.13 g	0.00 g	0.59 g	154.36 g	0.00 g	3.37 g	93.56 g	13.89 g	2.34 g	47.80 g	0.07 g	3.11 g	g	g	g
		1,3,(7)			3,7,10,(1)			1,3,(9)			1,7,(3),(6),(12)			1,7		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor kollégium étlapja

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő
Reggeli	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Kakaó [7,(1)], Lekváros táska Energia: 547.84 Kcal / 2,289.97 Kj Fehérje 11.47 g, Zsír 28.63 g, T.Zsírsav 3.29 g Szénhidrát 57.80 g, Cukor 9.99 g, Só 0.23 g 7,(1)
Tízórai	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Gyümölcsjoghurt[7] Energia: 80.44 Kcal / 336.24 Kj Fehérje 0.00 g, Zsír 1.50 g, T.Zsírsav 0.50 g Szénhidrát 1.13 g, Cukor 11.38 g, Só 0.06 g 7
Ebéd	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Sertésraguleves[1,3,7], Mákos nudli[1,(3,7)], Vaniliasodó isk[7,(1,6,8,12)], Mák Energia: 1,085.25 Kcal / 4,536.35 Kj Fehérje 42.75 g, Zsír 44.76 g, T.Zsírsav 12.03 g Szénhidrát 126.44 g, Cukor 24.63 g, Só 2.75 g 1,3,7,(6),(8),(12)

		hétfő
Uzsonna	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Narancs Energia: 62.12 Kcal / 259.66 Kj Fehérje: 0.90 g; Zsír: 0.30 g; T.Zsírsav: 0.00 g Szénhidrát: 12.75 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.01 g
Vacsora	**(00482) Gyermek 11-14év5***	Rakott karfiol[7] Energia: 297.03 Kcal / 1,241.59 Kj Fehérje: 20.70 g; Zsír: 16.03 g; T.Zsírsav: 4.76 g Szénhidrát: 17.11 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.17 g 7

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető