

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő			kedd			szerda		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Margarin(1,7), Teljeskiörlesű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)], Zöldpaprika, Tavaszi felvágott			Tojáskrémes zsemle [1,3,10,(7,12)], Paradicsom			Tej poharas 0,2l[7], Gabonapehely[1]		
		Energia: 423.42 Kcal / 1,769.90 Kj			Energia: 23.67 Kcal / 98.94 Kj			Energia: 248.98 Kcal / 1,040.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.48 g	8.50 g	2.65 g	6.66 g	2.36 g	0.65 g	10.40 g	2.30 g	0.66 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	55.64 g	0.69 g	0.61 g	32.66 g	0.00 g	1.13 g	43.00 g	12.00 g	0.59 g	
	1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,3,10,(7),(12)			1,7			
	Ebéd	Baracklevés [7, (1,6,8,12)], Bolognai spagetti[1,7,(9)], Tejszelet [1,3,7]			Zöldborsóleves [1,3,(9)], Burgonya főzelék [1,7], Vagdalt[1,3,(7,10)], Kenyér teljes kiörlesű[1, (3,5,6,7,11)]			Gulyásleves, Almás tiroli rétes :)[1,3,7,(8)]		
		Energia: 681.00 Kcal / 2,846.58 Kj			Energia: 644.21 Kcal / 2,692.80 Kj			Energia: 940.36 Kcal / 3,930.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.22 g	22.81 g	8.97 g	30.32 g	20.25 g	4.77 g	19.38 g	50.41 g	1.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
92.47 g	36.24 g	1.52 g	83.69 g	3.00 g	1.92 g	96.45 g	1.76 g	0.21 g		
1,3,7,(6),(8),(9),(12)			1,3,7,(5),(6),(9),(10),(11)			1,3,7,(8)				
Uzsonna	Sajtos pogácsa[1,3,7], Alma			Puding[1,7], Kifli[1,7, (3,6,11)]			Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7, (3,6,11)], Uborka			
	Energia: 163.25 Kcal / 682.39 Kj			Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 Kj			Energia: 170.91 Kcal / 714.40 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	6.07 g	3.00 g	1.49 g	8.93 g	5.96 g	3.12 g	6.04 g	3.85 g	2.20 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27.45 g	0.00 g	0.01 g	49.64 g	19.50 g	0.87 g	27.96 g	0.40 g	0.87 g		
1,3,7			1,7,(3),(6),(11)			1,7,(3),(6),(11)				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Zala felvágott, Margarin(1,7), Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)]			Hot-dog[1,7,(6,10)]			Gépsonka(1,6,7), Bagett, Margarin(1,7), Trappista sajt[7,(1)]			Kakaó(0,2l)[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7,(8)]			Tej poharas 0,2l[7], Zöldfűszeres túró[7,(9)], Korpás kifli[1,(6,7,11)], Paradicsom		
		Energia: 237.82 Kcal / 994.09 Kj			Energia: 285.71 Kcal / 1,194.27 Kj			Energia: 127.65 Kcal / 533.58 Kj			Energia: 271.99 Kcal / 1,136.92 Kj			Energia: 325.20 Kcal / 1,359.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.32 g	12.00 g	3.58 g	13.65 g	8.28 g	2.21 g	9.66 g	11.17 g	4.17 g	11.70 g	2.15 g	0.54 g	18.16 g	6.95 g	3.06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	31.48 g	3.04 g	1.03 g	41.48 g	0.00 g	1.22 g	13.23 g	0.00 g	0.92 g	50.35 g	22.80 g	0.23 g	42.97 g	0.00 g	0.39 g	
	1,7,(3),(5),(6),(11)			1,7,(6),(10)			7,(1),(6)			1,3,7,(8)			1,7,(6),(9),(11)			
	Ebéd	Nyírségi gombóclevés [1,7,9], Darásmetél[1,3], Eperlekvár			Zöldborsóleves [1,3,(9)], Burgonya főzelék [1,7], Vagdalt[1,3,(7,10)], Rozs kenyér[1], Banán			Fokhagymakrémleves [1,7], Rántott sertésszelet [1,3,7], Hasábburgonya, Uborka saláta , piritott zsemlekocka[1,(3,7)]			Lencseleves[1,9,10,(12)], Provencei csirkecomb (1), Burgonyapüré [7], Vegyes vágott savanyúság(12), Piskótaszelet :)			Halgaluskaleves[1,3,4,9], Parajfőzelék[1,7], Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Tejszelet [1,3,7], Vegán falatkák		
		Energia: 736.79 Kcal / 3,079.78 Kj			Energia: 675.32 Kcal / 2,822.84 Kj			Energia: 823.33 Kcal / 3,441.52 Kj			Energia: 520.79 Kcal / 2,176.90 Kj			Energia: 693.03 Kcal / 2,896.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.41 g	25.23 g	5.04 g	28.37 g	24.25 g	6.17 g	38.22 g	44.14 g	9.95 g	21.10 g	17.41 g	3.12 g	36.52 g	30.43 g	6.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
91.48 g	0.00 g	1.39 g	63.19 g	18.30 g	1.47 g	78.25 g	2.50 g	1.50 g	68.25 g	8.71 g	1.89 g	68.96 g	15.46 g	2.18 g		
1,3,7,9			1,3,7,(9),(10)			1,3,7			1,7,9,10,(12)			1,3,4,7,9,(5),(6),(11)				
Uzsonna	Sajtos pogácsa, Alma			Bukta [1]			Tej poharas 0,2l[7], Kókuszoscsiga[1, (3,5,7,8)]			Gyümölcsjoghurt[7], Teljeskiőrlésű keksz [1, (5,6,8,11)]			Langalló[1,7], Gyümölcslé			
	Energia: 246.77 Kcal / 1,031.50 Kj			Energia: 257.18 Kcal / 1,075.01 Kj			Energia: 128.77 Kcal / 538.26 Kj			Energia: 176.09 Kcal / 736.06 Kj			Energia: 116.94 Kcal / 488.81 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.78 g	10.28 g	0.00 g	3.80 g	12.30 g	0.00 g	7.25 g	2.80 g	1.23 g	1.24 g	6.36 g	2.92 g	0.14 g	0.00 g	0.00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.70 g	0.00 g	0.01 g	30.90 g	0.00 g	0.00 g	14.74 g	1.49 g	0.30 g	12.03 g	15.40 g	0.08 g	28.00 g	0.00 g	0.01 g		
1			1			1,7,(3),(5),(8)			1,7,(5),(6),(8),(11)			1,7				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Párizsi(1,6,7,10), Margarin(1,7), Zsemle[1]			Kakaó(0,2l)[7,(1)], Briós [1,3,7]			Tej poharas 0,2l[7], Gabonapehely[1]			Tej poharas 0,2l[7], Kakaós csiga[1,3,7,(6,12)]			Házi Körözött[7], Tej poharas 0,2l[7], Zsemle [1], Paradicsom		
		Energia: 63.09 Kcal / 263.72 KJ			Energia: 265.82 Kcal / 1,111.13 KJ			Energia: 248.98 Kcal / 1,040.74 KJ			Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 KJ			Energia: 183.68 Kcal / 767.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.70 g	12.84 g	4.10 g	10.61 g	4.22 g	1.86 g	10.40 g	2.30 g	0.66 g	9.76 g	14.23 g	3.88 g	18.69 g	6.16 g	2.48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.90 g	0.00 g	1.10 g	46.04 g	28.53 g	0.55 g	43.00 g	12.00 g	0.59 g	50.53 g	24.58 g	0.70 g	46.48 g	0.00 g	1.18 g	
	1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,7			1,3,7,(6),(12)			1,7			
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Mexikói pulykaragu[1], Kuszkusz[1]			Babgulyás, Túrós metélt tejfőllel[1,3,7], Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)]			Csurgatott tojás leves [1,3,7], Kapros tökfőzelék [1,7], Csirke nuggets [1,6,7,9,(11)], Rozs kenyér[1], Kókusz kocka :)			Csontleves [9], Brokkolis Fetasajtos csirkecomb[7, (1,5)], Bul-gur[1], Zabszelet :)[1,6,7,12, (5,8,11)]			Paradicsom leves[1,3,9], Rántott harcsafilé, Párolt rizs		
		Energia: 900.86 Kcal / 3,765.59 KJ			Energia: 850.02 Kcal / 3,553.08 KJ			Energia: 612.97 Kcal / 2,562.21 KJ			Energia: 584.11 Kcal / 2,441.58 KJ			Energia: 598.09 Kcal / 2,500.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.82 g	32.38 g	5.81 g	49.97 g	26.87 g	7.98 g	33.81 g	38.02 g	9.57 g	39.33 g	20.64 g	4.12 g	22.06 g	24.81 g	2.23 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
108.03 g	0.00 g	0.95 g	100.79 g	3.00 g	1.43 g	57.57 g	2.00 g	1.75 g	64.21 g	4.00 g	0.73 g	92.15 g	5.00 g	0.48 g		
1,3,9			1,3,7,(5),(6),(11)			1,3,6,7,9,(11)			1,6,7,9,12,(5),(8),(11)			1,3,9				
Uzsonna	Tej poharas 0,2l[7], Olasz csavart[1,7,11]			Pulyka rollsonka(1,6,7), Zsemle[1], Margarin(1,7), Paradicsom			Kefír 150gr[7], Kifli[1,7, (3,6,11)], Alma			Trappista sajt[7,(1)], Margarin(1,7), Teljeskiőrlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)], Uborka			Pizzás kifli[1,3,7], Alma			
	Energia: 283.78 Kcal / 1,186.20 KJ			Energia: 41.92 Kcal / 175.23 KJ			Energia: 224.76 Kcal / 939.50 KJ			Energia: 189.12 Kcal / 790.52 KJ			Energia: 170.21 Kcal / 711.48 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.30 g	11.00 g	5.35 g	10.82 g	6.55 g	1.86 g	9.42 g	3.04 g	1.50 g	10.03 g	11.46 g	5.20 g	6.15 g	3.08 g	1.49 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.10 g	0.00 g	0.28 g	33.70 g	0.00 g	1.65 g	33.93 g	5.25 g	0.92 g	23.06 g	0.30 g	0.72 g	28.85 g	0.00 g	0.77 g		
1,7,11			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(11)			1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,3,7				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Túrista felvágott(1,6,7), Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Uborka			Tej poharas 0,2l[7], Sajtospárizsi, Margarin (1,7), Kifli[1,7,(3,6,11)], Kevertsaláta			Kakaó(0,2l)[7,(1)], Foci kuglóf [1,3,7]			Gyümölcs tea, Gépsonka (1,6,7), Teljeskiőrlésű zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)], Karaván füstölt sajt[7,(1)], Paradicsom		
		Energia: 228.17 Kcal / 953.75 KJ			Energia: 259.42 Kcal / 1,084.38 KJ			Energia: 348.76 Kcal / 1,457.82 KJ			Energia: 322.26 Kcal / 1,347.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.98 g	3.27 g	1.03 g	13.72 g	6.27 g	1.62 g	13.26 g	6.42 g	3.14 g	14.83 g	5.11 g	2.51 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	31.81 g 3.00 g 0.81 g			31.28 g 0.00 g 0.90 g			59.07 g 30.06 g 0.26 g			53.25 g 7.60 g 0.91 g			
	1,7,(3),(5),(6),(11)			1,7,(3),(6),(11)			1,3,7			1,3,7,(5),(6),(8),(11)			
	Ebéd	Tárkonyos Pulykaraguleves [1,7,9], Belga csokis gombóc[1]			Zöldségleves[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1, (9)], Vagdalt[1,3,(7,10)], Rozs kenyér[1], Nápolyi szelet :)[1,7]			Hagymakrémleves[1,3,7], Csirkegyros [1,7], Hasábburgonya, Kevertsaláta, Levesgyöngy[1,3,7], Joghurtos öntet[7,(9)]			Vegy gyümölcsleves [1,7], Húsos metélt isk [1,3,7,(9)], Piskótaszelet :)		
		Energia: 803.58 Kcal / 3,358.96 KJ			Energia: 806.80 Kcal / 3,372.42 KJ			Energia: 854.28 Kcal / 3,570.89 KJ			Energia: 909.34 Kcal / 3,801.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.14 g	28.08 g	5.44 g	32.77 g	29.24 g	7.48 g	45.13 g	38.43 g	6.91 g	39.45 g	35.37 g	9.71 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
109.63 g 0.00 g 1.01 g			101.47 g 20.48 g 2.45 g			80.72 g 0.00 g 1.39 g			105.49 g 8.99 g 1.58 g				
1,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,7,(9)			1,3,7,(9)				
Uzsonna	Natur joghurt [7,(1)], Kifli [1,7,(3,6,11)]			Mákos bukta, Alma			Teljeskiőrlésű keksz [1, (5,6,8,11)], Alma			Tej poharas 0,2l[7], Kakaós csiga[1,3,7,(6,12)]			
	Energia: 286.32 Kcal / 1,196.82 KJ			Energia: 235.56 Kcal / 984.64 KJ			Energia: 137.40 Kcal / 574.33 KJ			Energia: 240.81 Kcal / 1,006.59 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.73 g	6.10 g	3.13 g	4.77 g	9.28 g	0.00 g	1.72 g	5.34 g	2.42 g	8.28 g	7.87 g	2.19 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
47.53 g 22.45 g 1.25 g			31.02 g 0.00 g 0.01 g			19.30 g 4.02 g 0.03 g			30.57 g 12.29 g 0.48 g				
1,7,(3),(6),(11)						1,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,(6),(12)				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

