

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Kakaó , Fonott kalács	Hot-dog	Gépsonka, Trappista sajt, Bagett	Tej poharas 0,2l, Olasz csavart	Tej poharas 0,2l, Zöldfűszeres túró, Korpás kifli, Paradicsom
		Energia: 286.65 Kcal / 1,198.20 KJ	Energia: 285.71 Kcal / 1,194.27 KJ	Energia: 127.65 Kcal / 533.58 KJ	Energia: 283.78 Kcal / 1,186.20 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
		11.87 g 4.58 g 1.88 g	13.65 g 8.28 g 2.21 g	9.34 g 4.17 g 2.27 g	12.30 g 11.00 g 5.35 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	
	48.35 g 9.99 g 0.27 g	41.48 g 0.00 g 1.22 g	13.15 g 0.00 g 0.72 g	29.10 g 0.00 g 0.28 g	42.97 g 0.00 g 0.39 g	
	Ebéd	Nyírségi gombóclevés, Darásmetélt	Zöldborsóleves , Csirke nuggets , Burgonya főzelék , Kenyér teljes kiőrlésű, Banán	Daragaluska leves , Vadas sertésszelet , Tészta köret	Gombakrémleves, Provencei csirkecomb , Párolt rizs , piritott zsemlekočka, Vitaminsaláta	Lencseleves, Rántott harcsafilé, Bul-gur, Párolt zöldségköret , Kenyér teljes kiőrlésű
		Energia: 736.79 Kcal / 3,079.78 KJ	Energia: 632.09 Kcal / 2,642.14 KJ	Energia: 595.67 Kcal / 2,489.90 KJ	Energia: 572.01 Kcal / 2,391.00 KJ	Energia: 747.50 Kcal / 3,124.55 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		29.94 g 24.04 g 5.42 g	34.87 g 23.07 g 5.63 g	19.03 g 22.98 g 4.87 g	35.55 g 22.68 g 2.00 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		75.73 g 22.50 g 2.98 g	62.67 g 3.00 g 1.20 g	70.28 g 5.84 g 1.90 g	126.10 g 4.50 g 1.29 g	

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Zala felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű	Bukta	Tojáskrémes korpás kifli, Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt, Teljeskiőrlésű keksz	Pizzás kifli										
		Energia: 140.76 Kcal / 588.38 KJ	Energia: 257.18 Kcal / 1,075.01 KJ	Energia: 216.80 Kcal / 906.22 KJ	Energia: 176.09 Kcal / 736.06 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ										
		Fehérje 6.20 g	Zsír 3.50 g	T.Zsírsv 1.18 g	Fehérje 3.80 g	Zsír 12.30 g	T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 10.80 g	Zsír 8.92 g	T.Zsírsv 2.19 g	Fehérje 1.24 g	Zsír 6.36 g	T.Zsírsv 2.92 g	Fehérje 5.67 g	Zsír 2.60 g	T.Zsírsv 1.49 g
		Szénhidrát 20.80 g	Cukor 3.04 g	Só 0.56 g	Szénhidrát 30.90 g	Cukor 0.00 g	Só 0.00 g	Szénhidrát 30.28 g	Cukor 0.00 g	Só 0.24 g	Szénhidrát 12.03 g	Cukor 15.40 g	Só 0.08 g	Szénhidrát 20.45 g	Cukor 0.00 g	Só 0.76 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Párizsi, Fehér kenyér, Uborka	Kakaó(0,2l), Briós	Tej poharas 0,2l, Gabonagyógyó	Kakaós csiga	Tej poharas 0,2l, Körözött túró, Zsemle, Zöldpaprika
		Energia: 267.24 Kcal / 1,117.06 Kj	Energia: 265.82 Kcal / 1,111.13 Kj	Energia: 221.29 Kcal / 924.99 Kj	Energia: 287.50 Kcal / 1,201.75 Kj	Energia: 149.70 Kcal / 625.75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.10 g 7.50 g 2.66 g	10.61 g 4.22 g 1.86 g	8.18 g 4.44 g 1.82 g	2.96 g 12.73 g 3.38 g	14.29 g 5.89 g 2.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	31.82 g 0.30 g 0.86 g	46.04 g 28.53 g 0.55 g	33.37 g 10.26 g 0.80 g	39.93 g 24.58 g 0.43 g	43.04 g 0.00 g 1.61 g	
	Ebéd	Kassai burgonyaleves , Túrógombóc tejföllel, Körte	Csontleves , Sült csirkecomb , Vegy gyümölcsmártás, Kuskusz	Csurgatott tojás leves , Bakonyi szelet, Galuska , Banán	Almaleves, Rántott sertésszelet , Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtos öntet	Szárazbableves, Harcsa vagdalt, Párolt rizs , Mediterrán saláta ovi
		Energia: 761.19 Kcal / 3,181.77 Kj	Energia: 703.70 Kcal / 2,941.47 Kj	Energia: 615.12 Kcal / 2,571.20 Kj	Energia: 824.93 Kcal / 3,448.21 Kj	Energia: 824.83 Kcal / 3,447.79 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
32.23 g 19.07 g 2.63 g		38.69 g 30.95 g 5.94 g	22.58 g 30.16 g 7.83 g	36.69 g 37.34 g 8.04 g	43.18 g 24.40 g 3.24 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
110.92 g 0.00 g 4.20 g	66.19 g 1.50 g 2.60 g	44.29 g 14.64 g 0.29 g	95.05 g 14.99 g 0.94 g	107.27 g 0.00 g 1.76 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Tej poharas 0,2l, Sajtos rúd	Tej poharas 0,2l, Pulykasonkás korpás zsemle, Paradicsom	Kefír 150gr, Teljeskiőrlésű zsemle	Trappistasajtos kenyér, Uborka	Tej poharas 0,2l, Pizzás csiga kicsi										
		Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ	Energia: 265.14 Kcal / 1,108.29 KJ	Energia: 282.90 Kcal / 1,182.52 KJ	Energia: 218.65 Kcal / 913.96 KJ	Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.47 g	4.10 g	1.99 g	17.23 g	6.67 g	1.81 g	12.50 g	3.35 g	1.90 g	12.47 g	12.47 g	6.41 g	7.18 g	3.20 g	0.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.05 g	0.00 g	0.27 g	37.43 g	0.00 g	1.73 g	44.45 g	5.85 g	0.28 g	21.70 g	3.00 g	1.36 g	12.50 g	0.00 g	0.42 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Kenyér teljes kiőrlésű, Csirkemell sonka			Kakaós kalács, Tej poharas 0,2l			Tej poharas 0,2l, Főtt tojás, Zsemle, Zöldpaprika		
		Energia: 238.46 Kcal / 996.76 Kj			Energia: 258.32 Kcal / 1,079.78 Kj			Energia: 237.04 Kcal / 990.83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.06 g	2.42 g	0.76 g	11.52 g	5.71 g	2.23 g	23.16 g	11.60 g	3.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.20 g	3.00 g	1.04 g	36.54 g	0.26 g	0.27 g	43.06 g	0.00 g	1.40 g	
	Ebéd	Csurgatott tojás leves, Bolognai spagetti, Alma			Zöldségleves, Szárzabbfőzelék, Vagdalt, Rozs kenyér, Alma			Gulyásleves, Sajtos pogácsa		
		Energia: 549.24 Kcal / 2,295.82 Kj			Energia: 818.40 Kcal / 3,420.91 Kj			Energia: 399.48 Kcal / 1,669.83 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
27.80 g		22.78 g	7.18 g	39.95 g	26.95 g	6.14 g	20.92 g	13.21 g	4.68 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.19 g	4.80 g	1.53 g	102.31 g	0.50 g	1.97 g	49.35 g	0.00 g	0.21 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Margarinos Zsemle, Paradicsom	Krémtúró	Tej poharas 0,2l, Túrós batyu
		Energia: 228.86 Kcal / 956.63 KJ	Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ	Energia: 348.26 Kcal / 1,455.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.26 g 4.68 g 1.37 g	10.91 g 8.90 g 4.77 g	15.40 g 6.30 g 0.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.64 g 0.60 g 0.24 g	16.09 g 16.09 g 0.04 g	51.90 g 0.00 g 0.27 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Túrista felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű, Uborka			Tej poharas 0,2l, Kifli, Paradicsom, Párizsi			Kakaó(0,2l), Briós		
		Energia: 228.17 Kcal / 953.75 Kj			Energia: 307.95 Kcal / 1,287.23 Kj			Energia: 265.82 Kcal / 1,111.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.98 g	3.27 g	1.03 g	15.64 g	9.15 g	3.26 g	10.61 g	4.22 g	1.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.81 g	3.00 g	0.81 g	36.93 g	0.00 g	1.10 g	46.04 g	28.53 g	0.55 g	
	Ebéd	Tárkonyos Pulykaraguleves , Barackos gombóc , Alma			Zöldségleves, Paradicsomos káposzta, Vagdalt, Kenyér teljes kiőrlésű			Köménymagos leves, Csirkegyros , Hasábburgonya, Kevertsaláta, Levesgyöngy, Joghurtos öntet		
		Energia: 503.90 Kcal / 2,106.30 Kj			Energia: 755.92 Kcal / 3,159.75 Kj			Energia: 744.87 Kcal / 3,113.56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
21.79 g		16.49 g	4.10 g	34.24 g	21.06 g	3.96 g	41.97 g	33.49 g	5.37 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
67.92 g	11.15 g	0.84 g	105.49 g	12.99 g	2.92 g	67.80 g	0.00 g	1.15 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda																		
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Tej poharas 0,2l, Kakaós csiga	Karavánsajtos kenyér	Körözöttes kenyér, Zöldpaprika																		
		Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 Kj	Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 Kj	Energia: 207.30 Kcal / 866.51 Kj																		
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>9.76 g</td> <td>14.23 g</td> <td>3.88 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	9.76 g	14.23 g	3.88 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>14.06 g</td> <td>16.67 g</td> <td>7.86 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	14.06 g	16.67 g	7.86 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>8.45 g</td> <td>6.50 g</td> <td>2.91 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	8.45 g	6.50 g	2.91 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																		
		9.76 g	14.23 g	3.88 g																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																				
14.06 g	16.67 g	7.86 g																				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																				
8.45 g	6.50 g	2.91 g																				
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>50.53 g</td> <td>24.58 g</td> <td>0.70 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	50.53 g	24.58 g	0.70 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>26.97 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.32 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	26.97 g	0.00 g	2.32 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28.49 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.73 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	28.49 g	0.00 g	1.73 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																				
50.53 g	24.58 g	0.70 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
26.97 g	0.00 g	2.32 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
28.49 g	0.00 g	1.73 g																				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

