

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő			kedd			szerda			
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin(1,7), Zsemle[1]			Gyümölcs tea, Tojáskrém korpás kifli [1,3,(6,7,11)], Paradicsom			Tej [7], Gabonapehely[1]			
		Energia: 185.99 Kcal / 777.44 Kj			Energia: 406.79 Kcal / 1,700.38 Kj			Energia: 272.49 Kcal / 1,139.01 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		10.97 g	8.46 g	2.59 g	14.24 g	8.20 g	1.90 g	10.40 g	6.40 g	3.20 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76.74 g	15.10 g	1.98 g	74.81 g	14.99 g	0.22 g	43.00 g	12.00 g	0.55 g			
			1,(7)				1,3,(6),(7),(11)				1,7
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Keksz, édes[1, (3,5,6,7,8,11,12)]			Tejszelet[1,3,7]			Keksz, édes[1, (3,5,6,7,8,11,12)]			
		Energia: 448.94 Kcal / 1,876.57 Kj			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 Kj			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8.15 g	11.00 g	3.05 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.80 g	22.80 g	0.97 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g	39.40 g	11.40 g	0.48 g			
			1,(3),(5),(6),(7),(8),(11), (12)				1,3,7				1,(3),(5),(6),(7),(8),(11), (12)
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Barackleves [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 kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)]			Gulyásleves, Almás tiroli rétes :)[1,3,7,(8)]			
		Energia: 909.84 Kcal / 3,803.13 Kj			Energia: 676.12 Kcal / 2,826.18 Kj			Energia: 956.29 Kcal / 3,997.29 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		37.98 g	25.10 g	9.78 g	30.30 g	19.67 g	4.51 g	21.48 g	51.22 g	1.99 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
131.49 g	38.64 g	1.49 g	92.84 g	4.20 g	2.29 g	96.49 g	1.76 g	0.23 g			
			1,3,7,(6),(8),(9),(12)				1,3,7,(5),(6),(9),(10),(11)				1,3,7,(8)



		hétfő			kedd			szerda		
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Narancs			Alma					
		Energia: 62.12 Kcal / 259.66 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.90 g	0.30 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		12.75 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g
1,7										
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcslé , Tortillatekercs[1,7]			Rántott csirkecomb [1,3,7], Pirított burgonya isk, Uborka saláta					
		Energia: 1,119.64 Kcal / 4,680.10 Kj			Energia: 773.20 Kcal / 3,231.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		47.80 g	21.55 g	7.90 g	33.16 g	39.59 g	5.42 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		162.21 g	2.44 g	2.56 g	69.18 g	2.50 g	1.37 g	g	g	g
1,7			1,3,7			1,7				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Zsemle[1], Margarin(1,7)			Gyümölcs tea, Langalló [1,7]			Gyümölcs tea, Melegszendvics [1,7,(6)]			Kakaó [7,(1)], Lekváros táska			Tejeskávé [1,7], Zöldfűszeres túró[7,(9)], Korpás kifli[1,(6,7,11)], Paradicsom		
		Energia: 156.44 Kcal / 653.92 KJ			Energia: 60.51 Kcal / 252.93 KJ			Energia: 288.11 Kcal / 1,204.30 KJ			Energia: 547.84 Kcal / 2,289.97 KJ			Energia: 603.06 Kcal / 2,520.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.99 g	15.26 g	4.88 g	0.01 g	0.00 g	0.00 g	14.53 g	10.92 g	5.12 g	11.47 g	28.63 g	3.29 g	27.42 g	15.62 g	7.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.38 g	15.09 g	1.98 g	14.99 g	14.99 g	0.00 g	40.40 g	15.35 g	1.70 g	57.80 g	9.99 g	0.23 g	85.84 g	9.99 g	0.41 g		
1,(7)			1,7			1,7,(6)			7,(1)			1,7,(6),(9),(11)				
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Kifli, sajtos [1,7]			Gyümölcsjoghurt[7]			Túró Rudi[7,(8,15)]			Túró Rudi[7,(8,15)]			Pogácsa kicsi sajtos		
		Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ			Energia: 80.44 Kcal / 336.24 KJ			Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ			Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ			Energia: 410.04 Kcal / 1,713.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.50 g	1.50 g	0.00 g	0.00 g	1.50 g	0.50 g	4.20 g	5.40 g	0.00 g	4.20 g	5.40 g	0.00 g	8.60 g	19.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.80 g	0.00 g	0.00 g	1.13 g	11.38 g	0.06 g	10.20 g	0.00 g	0.00 g	10.20 g	0.00 g	0.00 g	46.60 g	0.00 g	0.00 g		
1,7			7			7,(8),(15)			7,(8),(15)							
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Darásmetélt[1,3], Nyírségi gombóclevés [1,7,9], Eperlekvár			Zöldborsóleves [1,3,(9)], Burgonya főzelék [1,7], Vagdalt[1,3,(7,10)], Rózsa 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], Vegán falatkák, Parajfőzelék[1,7], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Tejszelet [1,3,7]		
		Energia: 782.83 Kcal / 3,272.23 KJ			Energia: 666.27 Kcal / 2,785.01 KJ			Energia: 907.65 Kcal / 3,793.98 KJ			Energia: 567.45 Kcal / 2,371.94 KJ			Energia: 743.49 Kcal / 3,107.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.61 g	25.89 g	5.14 g	26.91 g	23.47 g	5.87 g	39.32 g	44.14 g	10.13 g	23.76 g	18.42 g	3.20 g	41.76 g	28.00 g	6.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.25 g	0.00 g	1.46 g	64.14 g	18.30 g	1.63 g	92.50 g	2.50 g	1.52 g	74.73 g	9.87 g	1.97 g	81.36 g	16.86 g	2.71 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)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Uzsonna	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Alma			Körte			Banán			Teljeskiörlesű keksz [1, (5,6,8,11)]						
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj			Energia: 95.65 Kcal / 399.82 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.65 g	4.50 g	1.50 g	1.24 g	4.86 g	2.42 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	10.50 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g	18.30 g	0.08 g	10.90 g	4.02 g	0.02 g	g	g	g			
												1,(5),(6),(8),(11)			1,7,(6),(9),(11)		
Vacsora	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Rántott csirkecomb [1,3,7], Párolt rizs			Tésztasaláta[1,3,7,10, (9,12)], Túró Rudi[7, (8,15)]			Cézár saláta [1,7,(3)], Hasábburgonya			Gyümölcslé , Hideg szendvics[3,7,10,(1)]						
		Energia: 727.59 Kcal / 3,041.33 Kj			Energia: 993.78 Kcal / 4,154.00 Kj			Energia: 811.34 Kcal / 3,391.40 Kj			Energia: 859.37 Kcal / 3,592.17 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		31.67 g	35.51 g	4.97 g	30.86 g	64.36 g	10.75 g	22.83 g	46.41 g	9.84 g	49.40 g	22.66 g	7.93 g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.46 g	0.00 g	1.18 g	70.92 g	2.53 g	1.53 g	73.18 g	0.00 g	1.44 g	120.87 g	0.00 g	1.34 g	g	g	g			
1,3,7			1,3,7,10,(8),(9),(12),(15)			1,7,(3)			3,7,10,(1)			1,7,(6),(9),(11)					

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Párizsi (1,6,7,10), Margarin(1,7), Teljeskiőrlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)], Alma			Tej [7], Gabonapehely[1]			Kakaó [7,(1)], Briós[1,3,7]			Gyümölcs tea, Pizza baconos[1,(3,7)]			Tej [7], Házi Körözött[7], Zsemle[1], Paradicsom		
		Energia: 658.03 Kcal / 2,750.57 KJ			Energia: 272.49 Kcal / 1,139.01 KJ			Energia: 441.00 Kcal / 1,843.38 KJ			Energia: 505.71 Kcal / 2,113.87 KJ			Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.83 g	18.90 g	6.14 g	10.40 g	6.40 g	3.20 g	14.39 g	12.47 g	5.93 g	17.50 g	20.83 g	0.00 g	24.76 g	15.06 g	7.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.63 g	16.19 g	0.56 g	43.00 g	12.00 g	0.55 g	67.28 g	21.45 g	0.87 g	58.64 g	14.99 g	0.00 g	77.21 g	0.00 g	1.98 g		
1,3,(5),(6),(7),(8),(10),(11)			1,7			1,3,7			1,(3),(7)			1,7				
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Olasz csavart[1,7,11]			Túrós Rudi[7,(8,15)]			Kifli, sajtos [1,7]			Tejszelet[1,3,7]			Alma		
		Energia: 373.44 Kcal / 1,560.98 KJ			Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ			Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.00 g	19.00 g	9.70 g	4.20 g	5.40 g	0.00 g	3.50 g	1.50 g	0.00 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.00 g	0.00 g	0.02 g	10.20 g	0.00 g	0.00 g	20.80 g	0.00 g	0.00 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g		
1,7,11			7,(8),(15)			1,7			1,3,7							
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Zöldségleves[1,3,9], Mexikói pulykaragu [1], Kuszkus[1]			Babgulyás, Túrós metélt tejföllel[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 [1,3,9], Brokkolis Fetasajtos csirkecomb[7,(1,5)], Bulgur[1], Zabszelet :) [1,6,7,12,(5,8,11)]			Paradicsom leves[1,3,9], Rántott harcsafilé, Párolt rizs		
		Energia: 919.36 Kcal / 3,842.92 KJ			Energia: 1,012.45 Kcal / 4,232.04 KJ			Energia: 496.07 Kcal / 2,073.57 KJ			Energia: 572.55 Kcal / 2,393.26 KJ			Energia: 596.69 Kcal / 2,494.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.54 g	32.95 g	5.86 g	62.18 g	32.64 g	10.06 g	26.02 g	27.66 g	6.77 g	17.52 g	19.77 g	3.18 g	22.93 g	20.67 g	1.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.59 g	0.00 g	1.07 g	115.92 g	4.20 g	1.68 g	59.58 g	2.00 g	1.54 g	86.07 g	4.00 g	0.71 g	100.25 g	5.00 g	0.58 g		
1,3,9			1,3,7,(5),(6),(11)			1,3,6,7,9,(11)			1,3,6,7,9,12,(5),(8),(11)			1,3,9				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma			Körte			Banán			Alma					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	0.60 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
		10.50 g	0.00 g	0.02 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*	Csirke nuggets[1,6,7,9, (11)], Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtosöntet[7,(9)]			Zöldséges paradicsomos penne[1,3,7,(9)]			Tortillatekercs[1,7]			Tojásos galuska isk[1,3], Fejes saláta					
		Energia: 604.98 Kcal / 2,528.82 KJ			Energia: 498.53 Kcal / 2,083.86 KJ			Energia: 885.76 Kcal / 3,702.48 KJ			Energia: 979.12 Kcal / 4,092.72 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.26 g	35.92 g	6.88 g	19.22 g	17.77 g	4.80 g	47.52 g	21.55 g	7.90 g	47.50 g	27.81 g	3.82 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		65.94 g	0.00 g	1.98 g	64.73 g	0.00 g	1.69 g	106.21 g	2.44 g	2.54 g	133.08 g	2.00 g	0.76 g	g	g	g
		1,6,7,9,(11)	1,3,7,(9)	1,7	1,7	1,3	1,7									

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Túrista felvágott(1,6,7), Zsemle[1]			Gyümölcs tea, Párizsi (1,6,7,10), Kifli[1,7, (3,6,11)], Kevertsaláta			Kakaó [7,(1)], Foci kuglóf [1,3,7]			Gyümölcs tea, Gépsonka (1,6,7), Karaván füstölt sajt[7,(1)], Zsemle[1], Margarin(1,7), Paradicsom		
		Energia: 84.53 Kcal / 353.34 KJ			Energia: 443.61 Kcal / 1,854.29 KJ			Energia: 606.88 Kcal / 2,536.76 KJ			Energia: 190.88 Kcal / 797.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.35 g	1.99 g	0.71 g	16.46 g	10.25 g	3.45 g	19.69 g	16.87 g	8.49 g	22.95 g	15.32 g	6.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.58 g	14.99 g	1.70 g	70.63 g	14.99 g	1.66 g	93.34 g	24.51 g	0.29 g	79.76 g	14.99 g	3.30 g		
1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7			1,7,(6)				
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Kifli, sajtos [1,7]			Zabszelet :)[1,6,7,12, (5,8,11)]			Krémtúró [7,(1)]			Pizzás kifli[1,3,7]		
		Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.50 g	1.50 g	0.00 g	1.20 g	2.80 g	1.20 g	10.91 g	8.90 g	4.77 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.80 g	0.00 g	0.00 g	11.60 g	4.00 g	0.08 g	16.09 g	16.09 g	0.04 g	20.45 g	0.00 g	0.76 g		
1,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)			7,(1)			1,3,7				
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*	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 [7,(9)], Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtosöntet[7,(9)], Levesgyöngy[1,3,7]			Vegy gyümölcsleves[1,7], Húsos metélt isk[1,3,7, (9)], Piskótaszelet :)		
		Energia: 689.81 Kcal / 2,883.41 KJ			Energia: 809.43 Kcal / 3,383.42 KJ			Energia: 947.79 Kcal / 3,961.76 KJ			Energia: 1,050.79 Kcal / 4,392.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.87 g	16.93 g	4.37 g	31.39 g	29.00 g	7.25 g	46.22 g	45.39 g	8.57 g	43.20 g	41.54 g	10.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.66 g	0.00 g	0.82 g	103.95 g	20.48 g	2.66 g	87.43 g	0.00 g	1.39 g	121.79 g	8.99 g	1.60 g		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd		1,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,7,(9)			1,3,7,(9)		
Uzsonna	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Alma			Körte			Banán			Alma		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.60 g	0.60 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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.50 g	0.00 g	0.02 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
Vacsora	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcslé , Hideg szendvics[3,7,10,(1)]			Túrós metélt tejföllel [1,3,7]			Rakott karfiol[7]			Töltött csirkecomb isk [1,3], Pírtott burgonya isk		
		Energia: 859.37 Kcal / 3,592.17 Kj			Energia: 472.48 Kcal / 1,974.97 Kj			Energia: 297.03 Kcal / 1,241.59 Kj			Energia: 564.07 Kcal / 2,357.81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		49.40 g	22.66 g	7.93 g	28.68 g	18.88 g	7.22 g	20.70 g	16.03 g	4.76 g	32.27 g	19.06 g	3.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		120.87 g	0.00 g	1.34 g	46.40 g	0.00 g	0.47 g	17.11 g	0.00 g	0.17 g	71.58 g	0.00 g	1.03 g
		3,7,10,(1)			1,3,7			7			1,3		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

