

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Kakaó , Fonott kalács	Gyümölcs tea, Langalló	Gyümölcs tea, Melegszendvics	Tejeskávé , Olasz csavart	Kakaó , Zöldfűszeres túró, Korpás kifli
		Energia: 453.34 Kcal / 1,894.96 KJ	Energia: 60.51 Kcal / 252.93 KJ	Energia: 288.11 Kcal / 1,204.30 KJ	Energia: 565.19 Kcal / 2,362.49 KJ	Energia: 567.34 Kcal / 2,371.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.57 g 8.33 g 3.29 g	0.01 g 0.00 g 0.00 g	14.53 g 10.92 g 5.12 g	19.52 g 26.00 g 13.50 g	25.57 g 14.55 g 7.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75.90 g 9.99 g 0.23 g	14.99 g 14.99 g 0.00 g	40.40 g 15.38 g 1.70 g	60.44 g 9.99 g 0.30 g	81.20 g 9.99 g 0.35 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Kifli, sajtos	Kifli, sajtos	Gyümölcsjoghurt	Piskóta	Körte
		Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ	Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ	Energia: 80.44 Kcal / 336.24 KJ	Energia: 157.42 Kcal / 658.02 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
		3.50 g 1.50 g 0.00 g	3.50 g 1.50 g 0.00 g	0.00 g 1.50 g 0.50 g	0.00 g 1.90 g 5.90 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
20.80 g 0.00 g 0.00 g	20.80 g 0.00 g 0.00 g	1.13 g 11.38 g 0.06 g	6.00 g 14.00 g 0.12 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Nyírségi gombócleves, Darásmetélt	Zöldborsóleves , Csirke nuggets, Burgonya főzelék , Kenyér teljes kiőrlésű, Banán	Daragaluska leves , Vadas sertésszelet isk, Tészta köret	Gombakrémleves , Provencei csirkecomb , Párolt rizs , piritott zsemlekocka, Vitaminsaláta	Lencseleves, Rántott harcsafilé, Bul-gur, Párolt zöldségköret , Kenyér teljes kiőrlésű
		Energia: 782.83 Kcal / 3,272.23 KJ	Energia: 638.97 Kcal / 2,670.89 KJ	Energia: 662.76 Kcal / 2,770.34 KJ	Energia: 587.59 Kcal / 2,456.13 KJ	Energia: 896.30 Kcal / 3,746.53 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	30.58 g 24.07 g 5.41 g	38.12 g 23.92 g 5.74 g	20.43 g 20.12 g 4.53 g	41.41 g 26.53 g 2.45 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	76.72 g 22.50 g 3.16 g	74.19 g 3.00 g 1.24 g	79.02 g 7.00 g 2.15 g	149.06 g 5.70 g 1.42 g		

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*					
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma	Alma	Körte	Keksz, édes	
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 179.58 Kcal / 750.64 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	0.60 g 0.60 g 0.00 g	3.26 g 4.40 g 1.22 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	10.50 g 0.00 g 0.02 g	31.52 g 9.12 g 0.39 g	g g g		
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Rántott csirkemell Tökmagos bundában, Francia saláta	Cigánypecsenye, Pirított burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság	Cézár saláta , Grillezett csirkesült, Hasábburgonya	Tésztasaláta, Túró Rudi	
		Energia: 520.27 Kcal / 2,174.73 KJ	Energia: 927.25 Kcal / 3,875.91 KJ	Energia: 972.55 Kcal / 4,065.26 KJ	Energia: 993.78 Kcal / 4,154.00 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
		31.63 g 41.65 g 9.18 g	22.72 g 67.27 g 21.11 g	47.56 g 53.00 g 10.73 g	30.86 g 64.36 g 10.75 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26.19 g 0.00 g 0.70 g	55.68 g 0.00 g 1.30 g	73.74 g 0.00 g 1.63 g	70.92 g 2.53 g 1.53 g	g g g		

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Párizsi, Zsemle	Kakaó , Briós	Tej , Gabonapehely	Gyümölcs tea, Pizza sonkás	Kakaó , Körözött túró, Zsemle
		Energia: 144.62 Kcal / 604.51 KJ	Energia: 441.00 Kcal / 1,843.38 KJ	Energia: 370.76 Kcal / 1,549.78 KJ	Energia: 544.24 Kcal / 2,274.92 KJ	Energia: 213.74 Kcal / 893.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.57 g 8.04 g 3.03 g	14.39 g 12.47 g 5.93 g	14.70 g 9.40 g 4.76 g	14.11 g 8.25 g 0.00 g	19.38 g 10.71 g 5.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76.60 g 14.99 g 1.77 g	67.28 g 21.45 g 0.87 g	56.40 g 15.00 g 0.74 g	99.29 g 14.99 g 0.00 g	83.12 g 9.99 g 2.42 g		
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Túró Rudi	Teljeskiörlesű keksz	Kefír 150gr	Tejszelet	Alma
		Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 95.65 Kcal / 399.82 KJ	Energia: 62.80 Kcal / 262.50 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
		4.20 g 5.40 g 0.00 g	1.24 g 4.86 g 2.42 g	4.80 g 2.25 g 1.50 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
10.20 g 0.00 g 0.00 g	10.90 g 4.02 g 0.02 g	0.45 g 5.25 g 0.15 g	11.70 g 11.46 g 0.13 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g		
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Kassai burgonyaleves , Túrógombóc tejföllel, Körte	Csontleves , Sült csirkecomb , Vegy gyümölcs mártás, Kuskusz	Csurgatott tojás leves , Bakonyi szelet, Galuska , Banán	Almaleves, Rántott sertésszelet , Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtosöntet	Szárazbableves, Harcsa vagdalt, Párolt rizs , Mediterrán saláta isk
		Energia: 761.19 Kcal / 3,181.77 KJ	Energia: 818.53 Kcal / 3,421.46 KJ	Energia: 633.87 Kcal / 2,649.58 KJ	Energia: 923.82 Kcal / 3,861.57 KJ	Energia: 929.81 Kcal / 3,886.61 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	42.41 g 31.98 g 6.13 g	22.24 g 25.62 g 6.57 g	34.54 g 36.86 g 8.21 g	50.78 g 22.85 g 3.04 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	89.09 g 8.99 g 3.56 g	54.92 g 18.30 g 0.23 g	117.31 g 24.98 g 0.93 g	129.14 g 0.00 g 2.30 g		

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*															
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.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	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		
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Csirkegyros , Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtosöntet	Zöldséges paradicsomos penne	Gyümölcs tea, Sajtos tejfölös lángos	Tojásos galuska isk, Fejes saláta											
		Energia: 729.82 Kcal / 3,050.65 Kj	Energia: 498.53 Kcal / 2,083.86 Kj	Energia: 1,302.25 Kcal / 5,443.41 Kj	Energia: 979.12 Kcal / 4,092.72 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
		41.46 g	32.84 g	6.12 g	19.22 g	17.77 g	4.80 g	33.88 g	79.67 g	23.86 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
66.24 g	0.00 g	0.79 g	64.73 g	0.00 g	1.69 g	109.85 g	14.99 g	3.86 g	133.08 g	2.00 g	0.76 g	g	g	g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Zsemle	Tejeskávé , Kakaós kalács	Gyümölcs tea, Tojásrántotta , Kifli
		Energia: 112.52 Kcal / 470.33 Kj	Energia: 393.32 Kcal / 1,644.08 Kj	Energia: 660.22 Kcal / 2,759.72 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.05 g 1.32 g 0.49 g	14.42 g 12.26 g 5.97 g	21.01 g 34.11 g 9.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79.35 g 14.99 g 2.02 g	55.87 g 10.31 g 0.28 g	66.46 g 14.99 g 2.50 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Túró Rudi	Krémtúró	Alma
		Energia: 109.78 Kcal / 458.88 Kj	Energia: 190.37 Kcal / 795.75 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.20 g 5.40 g 0.00 g	10.91 g 8.90 g 4.77 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
10.20 g 0.00 g 0.00 g	16.09 g 16.09 g 0.04 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Csurgatott tojás leves , Bolognai spagetti, Alma	Zöldségleves, Szárzababfőzelék, Vagdalt, Rozs kenyér, Alma	Gulyásleves, Sajtos pogácsa
		Energia: 737.79 Kcal / 3,083.96 Kj	Energia: 853.25 Kcal / 3,566.59 Kj	Energia: 543.87 Kcal / 2,273.38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.30 g 19.63 g 6.43 g	40.40 g 26.87 g 5.92 g	28.69 g 16.62 g 6.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100.57 g 7.20 g 1.44 g	110.59 g 0.50 g 2.08 g	69.84 g 0.00 g 0.23 g		



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*			
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma	Banán	
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.65 g 4.50 g 1.50 g	g g g
		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	g g g
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Cigánypecsenye, Hasábburgonya, Vitaminsaláta	Grill csirkecomb , Bul- gur, Csemege uborka	
		Energia: 1,014.97 Kcal / 4,242.57 Kj	Energia: 517.55 Kcal / 2,163.36 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.41 g 78.57 g 22.92 g	30.24 g 20.19 g 3.06 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.34 g 0.00 g 1.39 g	57.27 g 0.60 g 2.92 g	g g g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Túrista felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea, Párizsi, Kifli, Paradicsom	Kakaó , Briós
		Energia: 235.89 Kcal / 986.02 Kj	Energia: 395.99 Kcal / 1,655.24 Kj	Energia: 441.00 Kcal / 1,843.38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.29 g 2.34 g 0.72 g	13.19 g 8.00 g 2.77 g	14.39 g 12.47 g 5.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43.73 g 19.19 g 0.74 g	67.20 g 14.99 g 1.60 g	67.28 g 21.45 g 0.87 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Piskóta	Zabszelet :)	Tejszelet
		Energia: 157.42 Kcal / 658.02 Kj	Energia: 76.77 Kcal / 320.90 Kj	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.00 g 1.90 g 5.90 g	1.20 g 2.80 g 1.20 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
6.00 g 14.00 g 0.12 g	11.60 g 4.00 g 0.08 g	11.70 g 11.46 g 0.13 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Tárkonyos Pulykaraguleves , Barackos gombóc , Alma	Zöldségleves, Paradicsomos káposzta, Vagdalt, Kenyér teljes kiőrlésű	Köménymagos leves, Csirkegyros , Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtosöntet, Levesgyöngy
		Energia: 542.41 Kcal / 2,267.27 Kj	Energia: 799.51 Kcal / 3,341.95 Kj	Energia: 838.38 Kcal / 3,504.43 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		25.05 g	16.61 g	4.31 g	34.30 g	21.02 g	3.77 g	43.06 g	40.45 g	7.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.95 g	11.15 g	0.94 g	116.17 g	14.19 g	3.34 g	74.51 g	0.00 g	1.15 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Alma			Körte					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
		0.60 g	0.60 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
10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g		
Vacsora	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcslé 1l-es különféle, Hideg szendvics			Túrós metélt tejföllel					
		Energia: 726.80 Kcal / 3,038.02 Kj			Energia: 472.48 Kcal / 1,974.97 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		49.66 g	22.66 g	7.93 g	28.68 g	18.88 g	7.22 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.08 g	0.00 g	1.33 g	46.40 g	0.00 g	0.47 g	g	g	g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

