

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Májkrém , Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Tej poharas 0,2l, Kakaós kalács	Tej poharas 0,2l, Csirkemell filé, Bagett, Trappista sajt, Póréhagyma	Kakaó(0,2l), Kakaóscsiga	Tej poharas 0,2l, Főtt tojás, Margarin, Korpás kifli, Lilahagyma										
		Energia: 296.48 Kcal / 1,239.29 KJ	Energia: 238.16 Kcal / 995.51 KJ	Energia: 279.39 Kcal / 1,167.85 KJ	Energia: 385.99 Kcal / 1,613.44 KJ	Energia: 387.92 Kcal / 1,621.51 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.22 g	9.01 g	2.98 g	10.93 g	5.18 g	2.02 g	22.70 g	7.70 g	4.14 g	10.80 g	13.30 g	7.74 g	23.00 g	15.14 g	3.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.65 g	3.00 g	1.42 g	33.30 g	2.45 g	0.27 g	26.13 g	0.00 g	0.83 g	53.70 g	42.20 g	0.23 g	43.24 g	0.00 g	0.66 g	
	Ebéd	Tárkonyos Sertésraguleves , Meggyes-mákos nudli	Gombakrémleves, Mexikói pulykaragu, Bulgur, piritott zsemlekocka	Vajgaluska leves, Zöldborsófőzelék , Sült virsli , Rozs kenyér, Szaloncukor	Csontleves , Sült csirkecomb , Vegy gyümölcsmártás, Kuskusz	Fejtett bableves , Rántott harcsafilé, Párolt rizs , Párolt zöldségköret , Csokoládé, szeletes										
		Energia: 680.51 Kcal / 2,844.53 KJ	Energia: 759.83 Kcal / 3,176.09 KJ	Energia: 734.39 Kcal / 3,069.75 KJ	Energia: 703.70 Kcal / 2,941.47 KJ	Energia: 942.89 Kcal / 3,941.28 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
22.40 g		29.23 g	7.84 g	38.52 g	32.22 g	7.81 g	26.66 g	25.55 g	5.58 g	38.69 g	30.95 g	5.94 g	32.80 g	47.30 g	2.80 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.99 g	17.99 g	1.90 g	81.21 g	0.00 g	0.97 g	97.72 g	2.00 g	0.16 g	66.19 g	1.50 g	2.60 g	132.90 g	0.00 g	0.66 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Kifli, sajtos , Alma			Kópészelet, Kenyér teljes kiőrlésű, Zöldpaprika			Bajorperec, Alma			Vajas kenyér, Retek			Olasz csavart		
		Energia: 156.34 Kcal / 653.50 KJ			Energia: 115.18 Kcal / 481.45 KJ			Energia: 260.31 Kcal / 1,088.10 KJ			Energia: 140.80 Kcal / 588.54 KJ			Energia: 186.72 Kcal / 780.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.98 g	1.98 g	0.00 g	4.45 g	0.85 g	0.20 g	8.00 g	1.04 g	0.20 g	4.96 g	1.70 g	0.58 g	5.50 g	9.50 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.20 g	0.00 g	0.01 g	21.76 g	3.01 g	0.59 g	54.00 g	0.00 g	1.27 g	26.25 g	0.00 g	1.01 g	18.50 g	0.00 g	0.01 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Müzli csokis	Tej poharas 0,2l, Zsemle, Teavaj	Sajtospárizsi, Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle	Tej poharas 0,2l, Hot-dog	Kakaó(0,2l), Fonott kalács										
		Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ	Energia: 169.77 Kcal / 709.64 KJ	Energia: 285.27 Kcal / 1,192.43 KJ	Energia: 382.77 Kcal / 1,599.98 KJ	Energia: 329.26 Kcal / 1,376.31 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.30 g	4.85 g	2.05 g	11.92 g	9.88 g	4.51 g	8.22 g	4.92 g	1.57 g	20.45 g	9.78 g	2.71 g	13.58 g	2.61 g	0.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.10 g	7.00 g	0.32 g	41.43 g	0.00 g	1.12 g	44.10 g	0.60 g	0.28 g	52.08 g	0.00 g	1.49 g	61.37 g	12.20 g	0.23 g	
	Ebéd	Gulyásleves, Darásmetélt, Kenyér teljes kiőrlésű, Alma	Csurgatott tojás leves , Lencsefőzelék, Vagdalt, Rozs kenyér, Nápolyi szelet :)	Almaleves, Grill csirkecomb , Kevertsaláta, Hasábburgonya, Joghurtos öntet	Fokhagymakrémleves , Rántott sertésszelet , Párolt rizs , piritott zsemlekočka, Céklasaláta	Paradicsom leves, Grillezett harcsa , Bulgur, Párolt sárgarépa mir., Szaloncukor										
		Energia: 650.55 Kcal / 2,719.30 KJ	Energia: 792.46 Kcal / 3,312.48 KJ	Energia: 795.95 Kcal / 3,327.07 KJ	Energia: 852.08 Kcal / 3,561.69 KJ	Energia: 1,029.05 Kcal / 4,301.43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
28.36 g		20.86 g	3.28 g	41.38 g	36.37 g	11.36 g	36.78 g	33.89 g	6.62 g	37.79 g	34.52 g	8.04 g	37.38 g	18.40 g	2.89 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86.48 g	3.00 g	1.52 g	73.83 g	12.64 g	1.07 g	84.15 g	15.34 g	0.83 g	107.12 g	7.99 g	2.93 g	179.60 g	5.02 g	5.12 g		



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Bécsi felvágott , Magos kenyér, Paradicsom	Kifli, sajtos , Alma	Gépsonka, Bagett, Trappista sajt	Tejberizs	Tojáskrém korpás kifli, Zöldhagyma										
		Energia: 222.85 Kcal / 931.51 KJ	Energia: 156.34 Kcal / 653.50 KJ	Energia: 164.83 Kcal / 688.99 KJ	Energia: 203.93 Kcal / 852.43 KJ	Energia: 393.29 Kcal / 1,643.95 KJ										
		Fehérje 7.25 g	Zsír 8.38 g	T.Zsírsv 3.60 g	Fehérje 3.98 g	Zsír 1.98 g	T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 12.11 g	Zsír 6.98 g	T.Zsírsv 4.05 g	Fehérje 5.60 g	Zsír 4.40 g	T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 120.32 g	Zsír 10.30 g	T.Zsírsv 2.19 g
		Szénhidrát 27.79 g	Cukor 0.34 g	Só 0.81 g	Szénhidrát 29.20 g	Cukor 0.00 g	Só 0.01 g	Szénhidrát 13.31 g	Cukor 0.03 g	Só 0.97 g	Szénhidrát 35.00 g	Cukor 0.00 g	Só 0.00 g	Szénhidrát 60.58 g	Cukor 0.00 g	Só 0.31 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Májkrém , Teljeskiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Kakaó(0,2l), Briós	Soproni felvágott, Margarin, Kifli, Póréhagyma	Párizsi, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom	Kockasajt, Korpás kifli, Paradicsom										
		Energia: 413.27 Kcal / 1,727.47 KJ	Energia: 265.82 Kcal / 1,111.13 KJ	Energia: 134.96 Kcal / 564.13 KJ	Energia: 291.95 Kcal / 1,220.35 KJ	Energia: 195.46 Kcal / 817.02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.40 g	9.65 g	3.26 g	10.61 g	4.22 g	1.86 g	9.29 g	13.17 g	4.39 g	11.40 g	6.64 g	2.48 g	6.56 g	4.06 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.75 g	0.60 g	1.01 g	46.04 g	17.74 g	0.55 g	27.73 g	0.00 g	0.87 g	45.64 g	0.60 g	0.19 g	32.20 g	1.30 g	0.10 g	
	Ebéd	Nyírségi gombóclevés, Mákos metélt , Alma	Burgonyaleves tejfölös , Tavaszi bulguros hús, Nápolyi szelet :)	Zellerkrémleves , Provencei csirkecomb , Párolt rizs , Levesgyöngy, Kókuszgolyó	Csurgatott tojás leves , Zöldborsófőzelék , Sült virslis , Rozs kenyér, Szaloncukor	Hamisgulyás isk, Sajtos pogácsa										
		Energia: 798.85 Kcal / 3,339.19 KJ	Energia: 730.35 Kcal / 3,052.86 KJ	Energia: 3,316.08 Kcal / 13,861.21 KJ	Energia: 1,062.20 Kcal / 4,440.00 KJ	Energia: 451.40 Kcal / 1,886.85 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
36.49 g		24.48 g	6.11 g	28.77 g	27.18 g	7.75 g	64.80 g	151.89 g	46.40 g	45.94 g	53.37 g	13.13 g	15.62 g	15.48 g	4.21 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
108.09 g	10.99 g	1.06 g	96.45 g	9.68 g	0.74 g	441.95 g	234.04 g	2.93 g	96.43 g	2.00 g	0.19 g	65.01 g	0.06 g	0.18 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Fahéjas csiga			Teavaj, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom			Krémtúró			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Tej poharas 0,2l, Túrós batyu		
		Energia: 496.41 Kcal / 2,074.99 KJ			Energia: 183.86 Kcal / 768.53 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ			Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ			Energia: 348.26 Kcal / 1,455.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.40 g	23.70 g	0.00 g	4.04 g	8.58 g	3.99 g	10.91 g	8.90 g	4.77 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	15.40 g	6.30 g	0.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.40 g	0.00 g	0.00 g	22.15 g	3.00 g	0.54 g	16.09 g	8.32 g	0.04 g	26.21 g	11.38 g	0.82 g	51.90 g	0.00 g	0.27 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

