

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Csirkemell sonka, Kenyér teljes kiőrlésű	Tej poharas 0,2l, Eperlekváros kenyér	Májkrém , Zsemle, Paradicsom	Vajkrém natúr , Zsemle	Házi Gombakrémeskenyér, Uborka
		Energia: 52.01 Kcal / 217.40 KJ	Energia: 226.38 Kcal / 946.27 KJ	Energia: 238.55 Kcal / 997.14 KJ	Energia: 255.45 Kcal / 1,067.78 KJ	Energia: 224.11 Kcal / 936.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.44 g 1.29 g 0.25 g	11.70 g 3.50 g 1.63 g	10.03 g 4.89 g 1.00 g	6.76 g 9.53 g 3.87 g	7.46 g 8.34 g 2.47 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	30.93 g 0.00 g 1.50 g	36.75 g 0.00 g 1.27 g	38.19 g 0.00 g 1.21 g	35.35 g 0.00 g 0.96 g	29.53 g 0.00 g 1.14 g	
	Ebéd	Pulykaraguleves mir. isk, Darásmetélt, Narancs	Csurgatott tojás leves , Rakott karfiol mir. , Alma	Vajgaluska leves, Zöldborsófőzelék , Sült virsli , Kenyér teljes kiőrlésű, Csokoládé, szeletes	Sültpaprika krémleves , Sertés flekken isk, Petrezselymes burgonya , piritott zsemlekocka, Céklasaláta	Paradicsom leves, Harcsa vagdalt, Párolt rizs , Majonéz mini, Szaloncukor
		Energia: 805.78 Kcal / 3,368.16 KJ	Energia: 576.29 Kcal / 2,408.89 KJ	Energia: 673.31 Kcal / 2,814.44 KJ	Energia: 703.19 Kcal / 2,939.33 KJ	Energia: 728.22 Kcal / 3,043.96 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
39.18 g 26.41 g 4.59 g		31.31 g 24.83 g 5.82 g	35.11 g 43.63 g 5.62 g	32.72 g 28.10 g 8.00 g	23.87 g 18.12 g 2.60 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
103.57 g 0.05 g 1.82 g		57.05 g 0.04 g 0.60 g	86.13 g 2.00 g 3.02 g	78.77 g 8.03 g 3.14 g	122.39 g 9.99 g 1.35 g	

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Tej poharas 0,2l, Kakaós kalács	Párizsi, Magos kenyér, Margarin	Gyümölcsjoghurt, Korpás kifli	Kifli, sajtos , Alma	Sajtos rúd										
		Energia: 258.32 Kcal / 1,079.78 Kj	Energia: 364.53 Kcal / 1,523.74 Kj	Energia: 309.00 Kcal / 1,291.62 Kj	Energia: 166.77 Kcal / 697.10 Kj	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 Kj										
		Fehérje 11.52 g	Zsír 7.21 g	T.Zsírsv 3.36 g	Fehérje 8.70 g	Zsír 21.88 g	T.Zsírsv 6.85 g	Fehérje 10.35 g	Zsír 6.29 g	T.Zsírsv 3.13 g	Fehérje 4.10 g	Zsír 2.10 g	T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 5.67 g	Zsír 2.60 g	T.Zsírsv 1.49 g
		Szénhidrát 36.54 g	Cukor 2.80 g	Só 0.27 g	Szénhidrát 30.76 g	Cukor 0.30 g	Só 1.94 g	Szénhidrát 51.25 g	Cukor 12.99 g	Só 0.49 g	Szénhidrát 31.30 g	Cukor 0.00 g	Só 0.02 g	Szénhidrát 20.45 g	Cukor 0.00 g	Só 0.00 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Gabonagolyó	Házi Körözött, Póréhagyma, Zsemle korpás	Hot-dog	Diákcsemege, Magos kenyér, Paradicsom	Halkrémeskenyér, Lilahagyma
		Energia: 109.48 Kcal / 457.63 KJ	Energia: 211.12 Kcal / 882.48 KJ	Energia: 285.71 Kcal / 1,194.27 KJ	Energia: 224.01 Kcal / 936.36 KJ	Energia: 249.32 Kcal / 1,042.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.94 g 3.03 g 1.63 g	11.13 g 5.02 g 1.86 g	13.65 g 8.28 g 2.21 g	7.15 g 8.78 g 3.42 g	8.21 g 10.16 g 2.61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	12.19 g 0.69 g 0.44 g	30.11 g 0.00 g 0.88 g	41.48 g 0.00 g 2.13 g	27.16 g 0.25 g 0.76 g	29.27 g 0.25 g 1.15 g	
	Ebéd	Zöldségleves, Bolognai spagetti, Mandarin	Daragaluska leves , Szárzababfőzelék, Vagdalt, Kenyér teljes kiörlésű	Buci nudli , Húsgombóclevés ovi, Alma	Sütőtökrémleves, Rántott sertésszelet , Párolt rizs , Tökmag, Vegyes vágott savanyúság	Karfiolleves, Sóskamártás mir. isk, Főtt burgonya , Főtt tojás, Szaloncukor
		Energia: 637.16 Kcal / 2,663.33 KJ	Energia: 578.07 Kcal / 2,416.33 KJ	Energia: 637.59 Kcal / 2,665.13 KJ	Energia: 676.71 Kcal / 2,828.65 KJ	Energia: 688.86 Kcal / 2,879.43 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
29.30 g 14.75 g 4.06 g		38.79 g 24.57 g 5.84 g	27.75 g 11.40 g 2.14 g	32.92 g 32.67 g 7.04 g	17.20 g 16.23 g 3.64 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
97.08 g 2.85 g 2.04 g	86.35 g 0.50 g 2.14 g	104.79 g 0.02 g 2.72 g	84.19 g 0.09 g 2.37 g	116.02 g 14.99 g 1.12 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Bajorperec			Kakaóscsiga			Túrókrém édes isk, Négymagos zsemle			Trappistasajtós kenyér			Kockasajt , Kifli		
		Energia: 218.56 Kcal / 913.58 KJ			Energia: 257.18 Kcal / 1,075.01 KJ			Energia: 165.18 Kcal / 690.45 KJ			Energia: 175.10 Kcal / 731.92 KJ			Energia: 180.46 Kcal / 754.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.52 g	0.56 g	0.20 g	3.80 g	12.30 g	7.20 g	5.05 g	10.10 g	3.55 g	12.96 g	16.04 g	7.30 g	7.48 g	5.31 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.60 g	0.00 g	1.26 g	30.90 g	30.00 g	0.00 g	13.33 g	11.99 g	0.11 g	23.96 g	0.00 g	1.31 g	25.48 g	0.00 g	0.56 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő			kedd			szerda		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Csirkemell sonka, Teljeskiőrlésű zsemle, Margarin			Kópészelet, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom			Tej poharas 0,2l, Kakaócsiga		
		Energia: 428.10 Kcal / 1,789.46 KJ			Energia: 277.36 Kcal / 1,159.36 KJ			Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.30 g	15.52 g	3.96 g	9.50 g	1.49 g	0.16 g	10.60 g	15.30 g	8.83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	52.28 g	0.90 g	1.99 g	51.78 g	0.91 g	1.19 g	41.50 g	30.00 g	0.27 g	
	Ebéd	Sertésraguleves , Barackos gombóc , Alma			Paprikás burgonya, Gyümölcsle, Kenyér teljes kiőrlésű, Csemege uborka, Puding kocka			Gulyásleves, Sajtos pogácsa, Narancs		
		Energia: 271.73 Kcal / 1,135.83 KJ			Energia: 907.90 Kcal / 3,795.02 KJ			Energia: 461.60 Kcal / 1,929.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.36 g	12.63 g	2.16 g	28.56 g	33.33 g	16.30 g	21.82 g	13.51 g	4.68 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
26.62 g	0.58 g	1.87 g	122.58 g	18.00 g	4.80 g	62.10 g	0.00 g	0.24 g		
Uzsonna	Natur vajkrémes kenyér			Kockasajt , Négymagos kifli			Pizzás kifli			
	Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ			Energia: 207.78 Kcal / 868.52 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.40 g	8.50 g	3.87 g	8.42 g	5.38 g	2.97 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
26.55 g	0.00 g	1.00 g	31.18 g	0.00 g	1.41 g	20.45 g	0.00 g	0.76 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna			

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

