

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Langalló	Tejeskávé , Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Bagett, Margarin, Trappista sajt, Póréhagyma	Kakaó , Olasz csavart, Margarin	Tej , Zsemle korpás, Főtt tojás, Margarin, Lilahagyma	
		Energia: 60.51 Kcal / 252.93 KJ	Energia: 812.26 Kcal / 3,395.25 KJ	Energia: 338.54 Kcal / 1,415.10 KJ	Energia: 540.42 Kcal / 2,258.96 KJ	Energia: 524.82 Kcal / 2,193.75 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		0.01 g 0.00 g 0.00 g	17.77 g 36.63 g 11.50 g	22.21 g 13.78 g 5.73 g	18.49 g 32.03 g 14.89 g	29.02 g 23.75 g 7.56 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
14.99 g 14.99 g 0.00 g	97.69 g 39.99 g 0.28 g	47.12 g 14.99 g 1.10 g	57.88 g 9.99 g 0.45 g	64.25 g 0.00 g 1.98 g			
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Kifli, sajtos	Túró Rudi	Nápolyi szelet :)	Teljeskiörlesű keksz	Alma	
		Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 153.27 Kcal / 640.67 KJ	Energia: 95.65 Kcal / 399.82 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	4.20 g 5.40 g 0.00 g	2.13 g 8.68 g 3.62 g	1.24 g 4.86 g 2.42 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	10.20 g 0.00 g 0.00 g	16.48 g 9.64 g 0.06 g	10.90 g 4.02 g 0.02 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g			
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Tárkonyos Sertésraguleves, Meggyes-mákos nudli	Gombakrémléves , 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: 802.21 Kcal / 3,353.24 KJ	Energia: 846.29 Kcal / 3,537.49 KJ	Energia: 732.66 Kcal / 3,062.52 KJ	Energia: 818.53 Kcal / 3,421.46 KJ	Energia: 943.64 Kcal / 3,944.42 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		27.48 g 37.04 g 9.30 g	40.73 g 37.05 g 8.36 g	26.64 g 25.53 g 5.58 g	42.41 g 31.98 g 6.13 g	34.93 g 41.01 g 2.10 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
86.25 g 18.99 g 2.15 g	90.23 g 0.00 g 0.96 g	97.74 g 2.00 g 0.30 g	89.09 g 8.99 g 3.56 g	145.06 g 0.00 g 0.81 g			

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*															
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Banán	Narancs	Alma	Mandarin											
		Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj		Energia: 62.12 Kcal / 259.66 Kj		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		Energia: 70.33 Kcal / 293.98 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		1.65 g	4.50 g	1.50 g	0.90 g	0.30 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.05 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.00 g	18.30 g	0.08 g	12.75 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	14.70 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g		
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Panírozott Cammambertsajt, Párolt rizs , Áfonyalekvár	Grillezett harcsa , Hasábburgonya, Kevertsaláta	Rántott sertésszelet , Zsemle, Kevertsaláta	Túrós metélt tejföllel											
		Energia: 829.21 Kcal / 3,466.10 Kj		Energia: 621.75 Kcal / 2,598.92 Kj		Energia: 313.58 Kcal / 1,310.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		32.47 g	47.35 g	17.81 g	28.28 g	28.66 g	4.48 g	37.05 g	12.66 g	3.45 g	28.68 g	18.88 g	7.22 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.12 g	9.99 g	3.12 g	61.99 g	0.00 g	0.62 g	91.48 g	0.00 g	2.35 g	46.40 g	0.00 g	0.47 g	g	g	g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Tej , Müzli csokis	Gyümölcs tea, Kifli, sajtos , Teavaj, Paradicsom	Tejbedara szórattal	Gyümölcs tea, Hot-dog	Kakaó , Fahéjas csiga	
		Energia: 120.57 Kcal / 503.98 KJ	Energia: 446.05 Kcal / 1,864.49 KJ	Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 KJ	Energia: 631.93 Kcal / 2,641.47 KJ	Energia: 663.39 Kcal / 2,772.97 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		14.50 g 10.29 g 5.21 g	7.59 g 19.10 g 7.75 g	18.07 g 11.23 g 4.96 g	27.31 g 16.56 g 4.42 g	14.57 g 29.73 g 3.29 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
57.50 g 9.80 g 0.30 g	58.69 g 14.99 g 0.02 g	40.70 g 11.99 g 0.34 g	97.95 g 14.99 g 2.44 g	80.20 g 9.99 g 0.23 g			
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Krémtúró	Gyümölcsjoghurt	Túró Rudi	Keksz, édes	Piskóta	
		Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ	Energia: 80.44 Kcal / 336.24 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 448.94 Kcal / 1,876.57 KJ	Energia: 157.42 Kcal / 658.02 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		10.91 g 8.90 g 4.77 g	0.00 g 1.50 g 0.50 g	4.20 g 5.40 g 0.00 g	8.15 g 11.00 g 3.05 g	0.00 g 1.90 g 5.90 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
16.09 g 8.32 g 0.04 g	1.13 g 11.38 g 0.06 g	10.20 g 0.00 g 0.00 g	78.80 g 22.80 g 0.97 g	6.00 g 14.00 g 0.12 g			
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gulyásleves, Darásmetélt, Kenyér teljes kiőrlésű, Alma	Csurgatott tojás leves , Lencsefőzelék, Vagdalt, Rozs kenyér, Nápolyi szelet :)	Almaleves, Grill csirkecomb , Kevertsaláta, Hasábburgonya, Joghurtosöntet	Fokhagymakrémléves , Rántott sertésszelet , Párolt rizs , piritott zsemlekočka, Céklasaláta	Paradicsom leves, Grillezett harcsa , Bulgur, Párolt sárgarépa mir. isk, Szaloncukor	
		Energia: 763.91 Kcal / 3,193.14 KJ	Energia: 863.43 Kcal / 3,609.14 KJ	Energia: 898.38 Kcal / 3,755.23 KJ	Energia: 841.00 Kcal / 3,515.38 KJ	Energia: 1,128.16 Kcal / 4,715.71 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		34.22 g 22.65 g 3.71 g	45.13 g 34.37 g 11.30 g	35.76 g 37.70 g 7.87 g	36.36 g 27.08 g 7.02 g	38.69 g 25.50 g 3.70 g	

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104.59 g	4.20 g	1.83 g	92.23 g	12.64 g	1.08 g	102.18 g	25.33 g	0.94 g	116.92 g	7.99 g	3.00 g	187.57 g	5.02 g	5.03 g
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Körte			Alma			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*	Panírozott trapp.sajt szelet, Párolt rizs , Majonéz mini			Csirkegyros , Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtosöntet			Tojásos galuska isk, Fejes saláta			Hamisgulyás isk, Sajtos pogácsa					
		Energia: 1,013.69 Kcal / 4,237.22 KJ			Energia: 729.82 Kcal / 3,050.65 KJ			Energia: 979.12 Kcal / 4,092.72 KJ			Energia: 894.76 Kcal / 3,740.10 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
		50.06 g	70.06 g	31.35 g	41.46 g	32.84 g	6.12 g	47.50 g	27.81 g	3.82 g	23.57 g	48.18 g	13.72 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.19 g	0.00 g	4.45 g	66.24 g	0.00 g	0.79 g	133.08 g	2.00 g	0.76 g	91.82 g	0.00 g	1.45 g	g	g	g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Kakaó , Májkrém , Zsemle	Tej , Foci kuglóf	Gyümölcs tea, Tojásrántotta , Kifli, Fejes saláta	Gyümölcs tea, Párizsi, Teljeskiörlésű zsemle, Paradicsom	Gyümölcs tea, Kockasajt, Magos kifli, Zöldpaprika
		Energia: 343.51 Kcal / 1,435.87 KJ	Energia: 340.52 Kcal / 1,423.37 KJ	Energia: 727.53 Kcal / 3,041.08 KJ	Energia: 616.80 Kcal / 2,578.22 KJ	Energia: 459.75 Kcal / 1,921.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		26.17 g 20.65 g 8.28 g	13.06 g 11.02 g 5.64 g	36.71 g 23.26 g 3.54 g	21.41 g 11.40 g 4.26 g	12.71 g 13.05 g 7.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86.25 g 9.99 g 3.15 g	46.87 g 6.25 g 0.26 g	91.46 g 14.99 g 2.30 g	105.05 g 16.19 g 0.35 g	72.09 g 21.39 g 0.60 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Túró Rudi	Kefír 150gr	Keksz, édes	Piskóta	Gyümölcsjoghurt
		Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 62.80 Kcal / 262.50 KJ	Energia: 448.94 Kcal / 1,876.57 KJ	Energia: 157.42 Kcal / 658.02 KJ	Energia: 80.44 Kcal / 336.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		4.20 g 5.40 g 0.00 g	4.80 g 2.25 g 1.50 g	8.15 g 11.00 g 3.05 g	0.00 g 1.90 g 5.90 g	0.00 g 1.50 g 0.50 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	0.45 g 5.25 g 0.15 g	78.80 g 22.80 g 0.97 g	6.00 g 14.00 g 0.12 g	1.13 g 11.38 g 0.06 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Nyírségi gombóclevés, Mákos metélt , Alma	Burgonyaleves tejfölös , Tavaszi bulguros hús, Nápolyi szelet :)	Zellerkrémleves , Provencei csirkecomb , Párolt rizs , Levesgyöngy, Kókuszgolyó	Csurgatott tojás leves , Zöldborsófőzelék , Sült virsli , Rozs kenyér, Szaloncukor	Hamisgulyás isk, Sajtos pogácsa
		Energia: 852.50 Kcal / 3,563.45 KJ	Energia: 745.12 Kcal / 3,114.60 KJ	Energia: 3,339.59 Kcal / 13,959.49 KJ	Energia: 1,011.48 Kcal / 4,227.99 KJ	Energia: 435.72 Kcal / 1,821.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		38.31 g 25.10 g 6.20 g	31.42 g 26.67 g 7.90 g	65.93 g 149.44 g 46.10 g	43.56 g 47.81 g 11.57 g	14.71 g 15.10 g 4.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		118.12 g	11.99 g	1.14 g	99.11 g	9.69 g	0.91 g	451.94 g	234.84 g	3.14 g	98.69 g	2.00 g	0.27 g	60.56 g	0.00 g	0.15 g
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Mandarin			Banán			Alma			Narancs					
		Energia: 70.33 Kcal / 293.98 Kj			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 62.12 Kcal / 259.66 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
		1.05 g	0.45 g	0.00 g	1.65 g	4.50 g	1.50 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.90 g	0.30 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.70 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	18.30 g	0.08 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	12.75 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Rántott karfiol mir, Hasábburgonya, Csemege uborka			Cigánypecsenye, Pírtott burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság			Gránátos kocka , Csemege uborka			Hideg szendvics					
		Energia: 827.04 Kcal / 3,457.03 Kj			Energia: 927.25 Kcal / 3,875.91 Kj			Energia: 389.04 Kcal / 1,626.19 Kj			Energia: 625.49 Kcal / 2,614.55 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
		17.62 g	42.47 g	5.73 g	22.72 g	67.27 g	21.11 g	11.32 g	7.99 g	1.09 g	49.12 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
		92.59 g	0.00 g	3.13 g	55.68 g	0.00 g	1.30 g	69.08 g	0.00 g	3.59 g	64.87 g	0.00 g	1.32 g	g	g	g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

