

# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.











	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Csemege paprikás szalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Pritamin paprika	Tej , Gyümölcs tea, Bukta	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Zsemle, Margarin, Paradicsom	Gyümölcs tea, Kakaó , Kifli, kakaós	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Félbarna kenyér, Margarin, Póréhagyma
	Energia: 573,80 Kcal / 2 398,48 KJ	Energia: 543,16 Kcal / 2 270,41 KJ	Energia: 649,27 Kcal / 2 713,95 KJ	Energia: 484,29 Kcal / 2 024,33 KJ	Energia: 467,50 Kcal / 1 954,15 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,35 g 37,55 g 11,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,20 g 29,20 g 3,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,24 g 24,47 g 6,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,21 g 12,63 g 7,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,85 g 24,25 g 6,28 g
	Szénhidrát Cukor Só 42,87 g 14,99 g 2,59 g	Szénhidrát Cukor Só 55,75 g 7,49 g 0,23 g	Szénhidrát Cukor Só 88,16 g 14,99 g 3,06 g	Szénhidrát Cukor Só 71,84 g 17,48 g 1,80 g	Szénhidrát Cukor Só 44,85 g 14,99 g 1,49 g
<b>Ebéd</b>	Csontleves cérnametéllel , Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt , Rozs kenyér, Körte	Vegy gyümölcslev, Grill csirkecomb isk, Zöldséges bulgur, Vitaminsaláta	Pulykaraguleves mir. isk, Diósmetélt, Gyümölcs	Paradicsom leves , Füstölt sajtos csirkemell, Burgonyapüré , Káposzta saláta, Kókusz kocka kicsi	Zöldborsóleves , Párolt rizs, Rántott sajt isk, Áfonyalekvár
	Energia: 589,16 Kcal / 2 462,69 KJ	Energia: 764,22 Kcal / 3 194,44 KJ	Energia: 1 229,23 Kcal / 5 138,18 KJ	Energia: 768,05 Kcal / 3 210,45 KJ	Energia: 1 314,02 Kcal / 5 492,60 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,61 g 19,75 g 3,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,19 g 22,11 g 4,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,28 g 43,40 g 8,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,12 g 22,13 g 7,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,51 g 60,70 g 18,89 g
	Szénhidrát Cukor Só 63,11 g 0,00 g 3,29 g	Szénhidrát Cukor Só 99,17 g 16,98 g 4,98 g	Szénhidrát Cukor Só 161,66 g 24,98 g 8,12 g	Szénhidrát Cukor Só 98,90 g 19,98 g 5,44 g	Szénhidrát Cukor Só 145,56 g 14,46 g 4,13 g
<b>Vacsora</b>	Gyümölcs tea, Hawaii csirkemell , Burgonyapüré	Gyümölcs tea, Lassagne	Gyümölcs tea, Csilis bab, Kenyér teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea, Sertés pörkölt , Tarhonya köret , Uborka saláta	
	Energia: 432,89 Kcal / 1 809,48 KJ	Energia: 721,33 Kcal / 3 015,16 KJ	Energia: 1 124,07 Kcal / 4 698,61 KJ	Energia: 642,40 Kcal / 2 685,23 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,42 g 12,36 g 3,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,12 g 23,28 g 8,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 68,82 g 23,98 g 4,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,11 g 19,85 g 4,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

	48,08 g	19,23 g	2,40 g	86,92 g	17,79 g	3,10 g	168,38 g	16,39 g	33,36 g	81,00 g	19,99 g	3,73 g	g	g	g
	 			  			  			 					

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezet



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Reggeli		Gyümölcs tea, Tej , Töltött gabonapárna	Gyümölcs tea, Főtt virsli , Félbarna kenyér, Mustár	Gyümölcs tea, Langalló	Gyümölcs tea, Gépsonka, Négymagos zsemle, Margarin, Uborka	Gyümölcs tea, Tej , Kakaós csiga									
		Energia: 150,83 Kcal / 630,47 KJ	Energia: 599,10 Kcal / 2 504,24 KJ	Energia: 60,51 Kcal / 252,93 KJ	Energia: 271,80 Kcal / 1 136,12 KJ	Energia: 771,33 Kcal / 3 224,16 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6,81 g	5,60 g	3,04 g	25,26 g	31,70 g	10,72 g	0,01 g	0,00 g	0,00 g	11,85 g	17,60 g	5,02 g	16,05 g	35,23 g	10,74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,10 g	7,50 g	0,23 g	52,42 g	14,99 g	4,89 g	14,99 g	14,99 g	0,00 g	16,12 g	14,99 g	0,78 g	92,34 g	37,49 g	0,23 g	
Ebéd		Zöldségleves, Bolognai spagetti, Gyümölcs	Palócleves , Buci nudli , Alma	Daragaluska leves , Zöldbabfőzelék, Sertés pörkölt , Kenyér teljes kiörlésű	Sütőtökrémleves, Petrezselymes burgonya , Uborka saláta, Rántott csirkemell isk, Piskótaszelet	Fejtett bableves , Harcsapaprikás, Párolt rizs, Banán									
		Energia: 902,61 Kcal / 3 772,91 KJ	Energia: 828,25 Kcal / 3 462,09 KJ	Energia: 587,18 Kcal / 2 454,41 KJ	Energia: 1 134,11 Kcal / 4 740,58 KJ	Energia: 608,49 Kcal / 2 543,49 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	41,93 g	19,89 g	5,99 g	33,37 g	17,66 g	4,22 g	33,79 g	21,72 g	5,21 g	35,63 g	50,56 g	6,53 g	28,33 g	18,52 g	3,08 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,50 g	2,93 g	7,92 g	129,42 g	0,00 g	2,17 g	63,07 g	0,00 g	3,12 g	129,30 g	5,00 g	3,17 g	81,34 g	0,00 g	3,20 g	



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>		Gyümölcs tea, Csirkevagdalt, Főtt burgonya , Párolt káposzta	Gyümölcs tea, Sertésborda Budapest módra, Párolt rizs, Uborka saláta	Gyümölcs tea, Grill csirkecomb, Hasábburgonya	Gyümölcs tea, Csikós tokány , Galuska köret	
		Energia: 624,66 Kcal / 2 611,08 KJ	Energia: 807,82 Kcal / 3 376,69 KJ	Energia: 707,87 Kcal / 2 958,90 KJ	Energia: 854,28 Kcal / 3 570,89 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
		31,88 g 12,12 g 1,49 g	30,78 g 34,69 g 8,42 g	37,72 g 27,29 g 4,98 g	39,08 g 30,61 g 7,57 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	95,05 g 17,49 g 4,25 g	92,05 g 19,99 g 6,64 g	76,95 g 14,99 g 2,47 g	104,53 g 14,99 g 4,53 g	g g g	

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezet



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli		Gyümölcs tea, Túrista felvágott, Margarin, Négymagos zsemle, Paradicsom	Gyümölcs tea, Csemege paprikás szalámi, Félbarna kenyér, Margarin, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Tej, Eperlekvár, Margarin	Gyümölcs tea, Pizza baconos	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér, Lilahagyma
		Energia: 278,63 Kcal / 1 164,67 KJ	Energia: 573,80 Kcal / 2 398,48 KJ	Energia: 254,40 Kcal / 1 063,39 KJ	Energia: 505,71 Kcal / 2 113,87 KJ	Energia: 468,85 Kcal / 1 959,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,15 g 18,20 g 5,26 g	15,35 g 37,55 g 11,85 g	6,84 g 17,00 g 5,43 g	17,50 g 20,83 g 0,00 g	16,35 g 24,15 g 6,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	17,17 g 14,99 g 0,21 g	42,87 g 14,99 g 2,59 g	18,17 g 7,49 g 0,47 g	58,64 g 14,99 g 0,00 g	45,85 g 14,99 g 1,49 g	
Ebéd		Hagymakrémleves, Lassagne, Levesgyöngy, Alma	Csontleves cérnametéllel, Zöldborsófőzelék, Natúr pulykamell, Rozs kenyér, Túró Rudi	Gulyásleves, Sajtós pogácsa, Alma	Gombaleves, Rakott burgonya, Zserbó szelet kicsi	Meggyleves mir. isk, Rántott hal, Pár rizs s.répával (friss) isk, Majonéz mini
		Energia: 941,10 Kcal / 3 933,80 KJ	Energia: 681,55 Kcal / 2 848,88 KJ	Energia: 709,65 Kcal / 2 966,34 KJ	Energia: 780,54 Kcal / 3 262,66 KJ	Energia: 1 010,59 Kcal / 4 224,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		45,38 g 37,63 g 11,31 g	43,89 g 29,02 g 4,86 g	26,90 g 31,04 g 2,65 g	26,93 g 37,49 g 9,26 g	36,66 g 40,92 g 6,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	103,52 g 2,80 g 3,88 g	59,30 g 2,00 g 3,29 g	76,26 g 0,00 g 1,21 g	80,66 g 0,00 g 3,78 g	121,55 g 24,98 g 7,03 g	

# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Vacsora</b>		Gyümölcs tea, Burgonya főzelék , Sertés pörkölt , Rozs kenyér			Gyümölcs tea, Rakott karfiol, Kenyér teljes kiőrlésű			Gyümölcs tea, Füstölt sajtos csirkemell, Párolt rizs, Vitaminsaláta			Gyümölcs tea, Bakonyi csirkemell, Tészta köret					
		Energia: 526,20 Kcal / 2 199,52 KJ			Energia: 502,13 Kcal / 2 098,90 KJ			Energia: 724,76 Kcal / 3 029,50 KJ			Energia: 725,52 Kcal / 3 032,67 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		25,95 g	17,72 g	4,71 g	28,17 g	16,42 g	4,55 g	37,79 g	21,67 g	6,83 g	37,23 g	24,36 g	4,15 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	64,30 g	14,99 g	2,19 g	59,73 g	14,99 g	1,28 g	93,42 g	22,98 g	3,72 g	88,42 g	14,99 g	3,74 g	g	g	g	

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető