

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Kenyér teljes kiőrlésű	Tej , Eperlekváros kenyér	Gyümölcs tea, Májkrém , Zsemle, Paradicsom	Gyümölcs tea, Vajkrém natúr , Kifli	Gyümölcs tea, Házi Gombakrémeskenyér, Zöldpaprika
		Energia: 125.52 Kcal / 524.67 KJ	Energia: 275.75 Kcal / 1,152.64 KJ	Energia: 531.04 Kcal / 2,219.75 KJ	Energia: 376.89 Kcal / 1,575.40 KJ	Energia: 258.32 Kcal / 1,079.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.59 g 1.55 g 0.31 g	12.68 g 6.20 g 3.04 g	19.76 g 9.71 g 1.97 g	8.79 g 8.62 g 3.87 g	7.66 g 5.02 g 1.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51.31 g 14.99 g 1.83 g	41.98 g 0.00 g 1.43 g	90.17 g 14.99 g 2.41 g	65.55 g 14.99 g 0.00 g	45.25 g 14.99 g 1.07 g		
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcslé	Piskóta	Túró Rudi	Kifli, sajtos	Krémtúró
		Energia: 116.94 Kcal / 488.81 KJ	Energia: 157.42 Kcal / 658.02 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ	Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.14 g 0.00 g 0.00 g	0.00 g 1.90 g 5.90 g	4.20 g 5.40 g 0.00 g	3.50 g 1.50 g 0.00 g	10.91 g 8.90 g 4.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.00 g 0.00 g 0.01 g	6.00 g 14.00 g 0.12 g	10.20 g 0.00 g 0.00 g	20.80 g 0.00 g 0.00 g	16.09 g 8.32 g 0.04 g		
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Pulykaraguleves mir. isk, Darásmetélt, Narancs	Csurgatott tojás leves , Rakott karfiol mir. , Alma	Vajgaluska leves, Zöldborsófőzelék , Sült virsli , Kenyér teljes kiőrlésű, Csokoládé, szeletes	Sültpaprika krémleves , piritott zsemlekočka, Sertés flekken isk, Petrezselymes burgonya , Céklasaláta	Paradicsom leves, Harcsa vagdalt, Párolt rizs , Majonéz , Szaloncukor
		Energia: 834.83 Kcal / 3,489.59 KJ	Energia: 587.47 Kcal / 2,455.62 KJ	Energia: 681.08 Kcal / 2,846.91 KJ	Energia: 721.94 Kcal / 3,017.71 KJ	Energia: 925.46 Kcal / 3,868.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39.33 g 26.12 g 4.38 g	31.73 g 24.86 g 5.82 g	36.45 g 43.80 g 5.63 g	33.22 g 28.14 g 8.00 g	24.87 g 28.97 g 4.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
111.30 g 0.05 g 1.87 g	59.33 g 0.04 g 0.60 g	92.59 g 2.00 g 3.02 g	82.77 g 8.03 g 3.24 g	138.97 g 9.99 g 1.30 g		

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*					
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma	Narancs	Alma	Mandarin	
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.60 g 0.60 g 0.00 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
		10.50 g 0.00 g 0.02 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*	Tésztasaláta	Rántott karfiol mir isk, Párolt rizs , Majonéz mini	Gyümölcs tea, Tojásrántotta , Fehér kenyér, Pritamin paprika	Ízes derelye	
		Energia: 884.00 Kcal / 3,695.12 Kj	Energia: 682.36 Kcal / 2,852.26 Kj	Energia: 474.06 Kcal / 1,981.57 Kj	Energia: 593.85 Kcal / 2,482.29 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
		26.66 g 58.96 g 10.75 g	17.55 g 29.72 g 3.60 g	18.53 g 19.60 g 3.75 g	19.13 g 5.62 g 0.21 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		60.72 g 2.53 g 1.53 g	92.19 g 0.00 g 10.73 g	55.25 g 14.99 g 1.69 g	112.78 g 0.00 g 1.49 g	g g g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Tej poharas 0,2l, Gabonapehely	Gyümölcs tea, Házi Körözött, Zsemle korpás, Póréhagyma	Gyümölcs tea, Hot-dog	Gyümölcs tea, Diákcsemege, Négymagos zsemle, Paradicsom	Gyümölcs tea, Halkrémeskenyér, Lilahagyma
		Energia: 304.12 Kcal / 1,271.22 Kj	Energia: 450.68 Kcal / 1,883.84 Kj	Energia: 631.93 Kcal / 2,641.47 Kj	Energia: 159.92 Kcal / 668.47 Kj	Energia: 315.59 Kcal / 1,319.17 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.10 g 7.90 g 3.83 g	18.91 g 10.25 g 4.16 g	27.31 g 16.56 g 4.25 g	4.01 g 8.30 g 3.17 g	10.51 g 4.59 g 1.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.55 g 15.00 g 1.15 g	70.13 g 14.99 g 1.51 g	97.95 g 14.99 g 4.26 g	17.05 g 14.99 g 0.01 g	55.26 g 15.34 g 1.71 g		
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Tejszelet	Teljeskiörlesű keksz	Túró Rudi	Kefír	Gyümölcslé
		Energia: 204.56 Kcal / 855.06 Kj	Energia: 461.00 Kcal / 1,926.98 Kj	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 Kj	Energia: 129.42 Kcal / 540.98 Kj	Energia: 116.94 Kcal / 488.81 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.61 g 4.42 g 0.00 g	0.00 g 8.20 g 7.80 g	4.20 g 5.40 g 0.00 g	6.80 g 7.20 g 3.91 g	0.14 g 0.00 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35.02 g 0.00 g 0.00 g	47.00 g 23.00 g 0.46 g	10.20 g 0.00 g 0.00 g	9.20 g 0.00 g 0.60 g	28.00 g 0.00 g 0.01 g		
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Zöldségleves, Bolognai spagetti, Mandarin	Daragaluska leves , Szárzababfőzelék, Vagdalt, Kenyér teljes kiörlesű	Húsgombóclevés isk, Buci nudli , Alma	Sütőtökrémleves, Rántott sertésszelet , Párolt rizs , Tökmag, Vegyes vágott savanyúság	Karfiolleves , Sóskamártás mir. isk, Főtt burgonya , Főtt tojás, Szaloncukor
		Energia: 720.67 Kcal / 3,012.40 Kj	Energia: 608.92 Kcal / 2,545.29 Kj	Energia: 675.90 Kcal / 2,825.26 Kj	Energia: 729.47 Kcal / 3,049.18 Kj	Energia: 780.53 Kcal / 3,262.62 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.10 g 14.99 g 4.27 g	40.88 g 24.31 g 5.60 g	32.41 g 13.06 g 2.72 g	34.44 g 32.82 g 7.04 g	20.47 g 18.69 g 4.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		112.52 g	2.85 g	2.34 g	98.37 g	0.50 g	2.33 g	106.44 g	0.02 g	3.15 g	95.66 g	0.00 g	2.55 g	129.70 g	14.99 g	1.22 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Alma			Mandarin			Körte			Banán					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 70.33 Kcal / 293.98 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 89.00 Kcal / 372.02 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	1.05 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.10 g	3.00 g	1.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Vacsora	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Paprikás burgonya , Kenyér teljes kiőrlésű, Csemege uborka			Panírozott Cammambertsajt, Párolt rizs , Áfonyalekvár			Tarhonyáshús, Csemege uborka			Sajtos tejfőlés lángos					
		Energia: 532.59 Kcal / 2,226.23 KJ			Energia: 829.21 Kcal / 3,466.10 KJ			Energia: 511.24 Kcal / 2,136.98 KJ			Energia: 1,241.74 Kcal / 5,190.47 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
		26.04 g	26.47 g	8.31 g	32.47 g	47.35 g	17.81 g	31.23 g	16.18 g	3.67 g	33.87 g	79.67 g	23.86 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle	Tej , Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Kópészelet, Margarin, Zsemle, Paradicsom
		Energia: 611.59 Kcal / 2,556.45 KJ	Energia: 741.08 Kcal / 3,097.71 KJ	Energia: 565.78 Kcal / 2,364.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.67 g 17.76 g 4.06 g	16.05 g 35.23 g 10.74 g	13.69 g 17.55 g 3.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88.47 g 14.99 g 3.27 g	84.85 g 30.00 g 0.23 g	87.07 g 15.00 g 2.23 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Tejszelet	Túró Rudi	Krémtúró
		Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.61 g 4.42 g 0.00 g	4.20 g 5.40 g 0.00 g	10.91 g 8.90 g 4.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35.02 g 0.00 g 0.00 g	10.20 g 0.00 g 0.00 g	16.09 g 8.32 g 0.04 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Sertésraguleves, Barackos gombóc , Alma	Gyümölcslé, Paprikás burgonya , Kenyér teljes kiőrlésű, Puding kocka, Csemege uborka	Gulyásleves, Sajtos pogácsa, Narancs
		Energia: 304.85 Kcal / 1,274.27 KJ	Energia: 935.20 Kcal / 3,909.14 KJ	Energia: 477.53 Kcal / 1,996.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16.81 g 13.37 g 2.65 g	29.72 g 33.47 g 16.31 g	23.92 g 14.32 g 4.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.65 g 0.87 g 1.93 g	133.92 g 18.00 g 4.91 g	62.14 g 0.00 g 0.26 g		



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda						
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*									
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma	Mandarin							
		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
		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		
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*	Grill csirkecomb , Burgonyasaláta, majonézes	Csirkegyros , Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtosöntet							
		Energia: 618.20 Kcal / 2,584.08 Kj		Energia: 675.98 Kcal / 2,825.60 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.33 g	28.67 g	5.09 g	37.18 g	30.44 g	5.15 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48.83 g	5.35 g	0.97 g	62.60 g	0.00 g	1.84 g	g	g	g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

