

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Túristás szendvics, Uborka	Tej Poharas, Gabonagyógyó	Tej Poharas, Főtt tojás, Margarin, Teljeskiörlésű zsemle, Zöldpaprika	Tej Poharas, Teljeskiörlésű zsemle, Retek, Párizsi	Tej Poharas, Briós
		Energia: 149.81 Kcal / 626.21 KJ	Energia: 221.29 Kcal / 924.99 KJ	Energia: 457.14 Kcal / 1,910.85 KJ	Energia: 401.71 Kcal / 1,679.15 KJ	Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.64 g 4.38 g 1.50 g	8.18 g 5.94 g 2.95 g	25.94 g 17.32 g 5.46 g	18.94 g 11.38 g 4.78 g	10.41 g 6.22 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	42.12 g 0.00 g 1.13 g	33.37 g 9.00 g 0.80 g	56.32 g 0.60 g 0.78 g	54.72 g 0.60 g 0.47 g	33.84 g 5.54 g 0.59 g	
	Ebéd	Brokkolikrémeleves , Bolognai spagetti, piritott zsemlekocka, Müzliszelet :)	Zöldségleves, Burgonya főzelék , Sült virsli , Kenyér teljes kiörlésű, Alma	Paradicsom leves, Hentes tokány, Párolt rizs , Nápolyi szelet :)	Vegy gyümölcsleves , Rántott csirkemell Tökmagos bundában, Petrezselymes burgonya , Céklasaláta	Halgaluskaleves, Gombapaprikás, Galuska
		Energia: 584.86 Kcal / 2,444.71 KJ	Energia: 827.93 Kcal / 3,460.75 KJ	Energia: 785.63 Kcal / 3,283.93 KJ	Energia: 535.47 Kcal / 2,238.26 KJ	Energia: 412.51 Kcal / 1,724.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
26.06 g 21.31 g 7.17 g		32.26 g 28.35 g 6.47 g	28.28 g 34.75 g 8.15 g	34.76 g 11.33 g 2.12 g	20.76 g 14.93 g 3.54 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71.22 g 6.80 g 1.86 g	108.48 g 3.00 g 1.51 g	88.93 g 14.64 g 1.59 g	82.74 g 16.98 g 2.46 g	48.48 g 0.00 g 0.41 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Körözött túró, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Trappista sajt, Bagett	Tej poharas 0,2l, Gépsonkás kenyér	Pizzás kifli, Alma										
		Energia: 157.91 Kcal / 660.06 KJ	Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ	Energia: 134.48 Kcal / 562.13 KJ	Energia: 229.80 Kcal / 960.56 KJ	Energia: 180.64 Kcal / 755.08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.05 g	4.50 g	2.06 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	7.61 g	5.78 g	3.57 g	15.06 g	6.70 g	2.03 g	6.27 g	3.20 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.86 g	3.00 g	1.03 g	26.21 g	11.38 g	0.82 g	12.86 g	0.00 g	0.49 g	31.59 g	0.33 g	1.38 g	30.95 g	0.00 g	0.78 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej Poharas, Fonott kalács	Tej Poharas, Múzli, gyümölcsös	Gyümölcs tea, Tojáskrém korpás kifli, Retek	Kakaó (0,2l), Eperlekváros kenyér	Tej Poharas, Halkrémeskenyér, Fejes saláta										
		Energia: 326.15 Kcal / 1,363.31 KJ	Energia: 238.13 Kcal / 995.38 KJ	Energia: 238.18 Kcal / 995.59 KJ	Energia: 258.13 Kcal / 1,078.98 KJ	Energia: 370.70 Kcal / 1,549.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.32 g	4.84 g	1.63 g	10.40 g	5.80 g	1.63 g	10.37 g	8.80 g	2.19 g	11.90 g	1.50 g	0.54 g	25.23 g	11.47 g	4.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.68 g	0.00 g	0.27 g	35.80 g	4.80 g	0.31 g	36.18 g	7.00 g	0.25 g	48.95 g	12.20 g	1.23 g	44.80 g	3.00 g	1.20 g	
	Ebéd	Palócleves , Szilvás gombóc, Kenyér teljes kiőrlésű, Alma	Csontleves , Sárgaborsó főzelék , Pulyka aprópecsenye , Kenyér teljes kiőrlésű	Gombakrémleves, Sertés flekken isk, Hasábburgonya, Cézár saláta , Levesgyöngy	Köménymagos leves, F.sajtos csirkecsíkok, Rizibizi , Levesgyöngy, Krémtúró	Zöldbableves, Túrós metélt tejföllel										
Energia: 448.82 Kcal / 1,876.07 KJ		Energia: 434.49 Kcal / 1,816.17 KJ	Energia: 1,083.62 Kcal / 4,529.53 KJ	Energia: 622.64 Kcal / 2,602.64 KJ	Energia: 451.72 Kcal / 1,888.19 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
18.10 g		12.55 g	2.98 g	28.87 g	11.59 g	2.57 g	47.66 g	66.36 g	13.78 g	35.38 g	29.52 g	8.85 g	24.26 g	16.31 g	5.71 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
64.46 g	4.04 g	1.58 g	53.96 g	3.00 g	0.94 g	71.51 g	0.00 g	1.64 g	52.72 g	8.32 g	0.88 g	51.69 g	0.00 g	0.68 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Sajtkrém, natur, Fehér kenyér	Csirke mellsonkás vajás kenyér, Paradicsom	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Olasz csavart, Mandarin	Puding, Keksz, édes										
		Energia: 159.24 Kcal / 665.62 KJ	Energia: 171.35 Kcal / 716.24 KJ	Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ	Energia: 233.61 Kcal / 976.49 KJ	Energia: 348.60 Kcal / 1,457.15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.70 g	5.24 g	2.92 g	9.74 g	1.66 g	0.51 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	6.20 g	9.80 g	4.85 g	8.05 g	10.05 g	4.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.88 g	0.30 g	1.09 g	29.16 g	0.00 g	1.17 g	26.21 g	11.38 g	0.82 g	28.30 g	0.00 g	0.01 g	56.08 g	28.60 g	0.50 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Kenyér teljes kiőrlésű, Margarin, Zöldpaprika, Tavaszi felvágott	Tej Poharas, Kakaós kalács	Tej Poharas, Uborka, Májkrém, Zsemle	Kakaó(0,2l), Trappista sajt, Bagett, Gépsonka	Tej poharas 0,2l, Karavánsajtos kenyér, Paradicsom										
		Energia: 305.71 Kcal / 1,277.87 KJ	Energia: 258.32 Kcal / 1,079.78 KJ	Energia: 188.86 Kcal / 789.43 KJ	Energia: 256.46 Kcal / 1,072.00 KJ	Energia: 372.79 Kcal / 1,558.26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.46 g	9.65 g	2.82 g	11.52 g	7.21 g	3.36 g	16.60 g	10.34 g	4.13 g	16.34 g	5.17 g	2.81 g	21.26 g	18.25 g	8.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.16 g	3.09 g	1.06 g	36.54 g	2.80 g	0.27 g	43.84 g	0.00 g	1.74 g	35.95 g	12.23 g	0.95 g	39.17 g	0.00 g	2.60 g	
	Ebéd	Tárkonyos Pulykaraguleves, Barackos gombóc, Alma	Almaleves, Mexikói csirkeragu, Bul-gur, Túró Rudi	Csurgatott tojás leves, Zöldborsófőzelék, Sült virsli, Kenyér teljes kiőrlésű	Daragaluska leves, Rakott káposzta, Kenyér teljes kiőrlésű, Banán	Halászlé, Fánk, Kenyér teljes kiőrlésű										
		Energia: 498.10 Kcal / 2,082.06 KJ	Energia: 812.40 Kcal / 3,395.83 KJ	Energia: 671.90 Kcal / 2,808.54 KJ	Energia: 639.39 Kcal / 2,672.65 KJ	Energia: 464.64 Kcal / 1,942.20 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
21.64 g		16.46 g	4.09 g	45.30 g	24.08 g	3.30 g	34.75 g	36.38 g	8.96 g	26.31 g	23.70 g	7.66 g	30.94 g	9.60 g	3.12 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
66.75 g	10.98 g	0.82 g	104.70 g	14.99 g	0.60 g	50.09 g	5.00 g	0.72 g	61.53 g	21.30 g	1.67 g	61.84 g	3.00 g	3.99 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Kockasajt, Kifli	Túrista felvágott, Teljeskiörlésű zsemle, Paradicsom	Kefír 150gr, Kifli	Vajas kenyér, Zöldpaprika	Pizzás kifli, Alma										
		Energia: 166.21 Kcal / 694.76 KJ	Energia: 252.88 Kcal / 1,057.04 KJ	Energia: 183.01 Kcal / 764.98 KJ	Energia: 148.06 Kcal / 618.89 KJ	Energia: 180.64 Kcal / 755.08 KJ										
		Fehérje 5.64 g	Zsír 3.81 g	T.Zsír 2.20 g	Fehérje 11.28 g	Zsír 2.41 g	T.Zsír 0.85 g	Fehérje 8.94 g	Zsír 2.56 g	T.Zsír 1.50 g	Fehérje 5.39 g	Zsír 1.82 g	T.Zsír 0.58 g	Fehérje 6.27 g	Zsír 3.20 g	T.Zsír 1.49 g
		Szénhidrát 27.28 g	Cukor 1.30 g	Só 0.86 g	Szénhidrát 45.63 g	Cukor 0.60 g	Só 0.14 g	Szénhidrát 25.53 g	Cukor 5.25 g	Só 0.91 g	Szénhidrát 27.36 g	Cukor 0.00 g	Só 1.00 g	Szénhidrát 30.95 g	Cukor 0.00 g	Só 0.78 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej Poharas, Zsemle, Uborka, Pulykamellsonka	Tej Poharas, Mákos bukta	Csemege paprikás szalámi, Teljeskiörlésű zsemle, Paradicsom	Kakaó (0,2l), Briós	Tej poharas 0,2l, Gabonagyógyó										
		Energia: 134.92 Kcal / 563.97 KJ	Energia: 484.67 Kcal / 2,025.92 KJ	Energia: 298.28 Kcal / 1,246.81 KJ	Energia: 265.82 Kcal / 1,111.13 KJ	Energia: 221.29 Kcal / 924.99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.90 g	4.26 g	2.04 g	15.38 g	20.60 g	1.63 g	10.94 g	7.76 g	3.11 g	10.61 g	4.22 g	1.86 g	8.18 g	4.44 g	1.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.78 g	0.00 g	1.85 g	55.83 g	0.00 g	0.27 g	45.34 g	0.69 g	0.55 g	46.04 g	17.74 g	0.55 g	33.37 g	9.00 g	0.80 g	
	Ebéd	Zöldségleves, Fejtett babfőzelék, Sertés pörkölt, Kenyér teljes kiörlésű, Narancs	Mészárosleves, Gránátos kocka, Csemege uborka	Zöldborsóleves, Csirkegyros, Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtos öntet	Köménymagos leves, piritott zsemlekocka, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	Tejfölös zöldbableves, Harcsa Bazsalikomos paradicsommal, Párolt rizs kuk.val, Teljeskiörlésű keksz										
		Energia: 796.52 Kcal / 3,329.45 KJ	Energia: 621.23 Kcal / 2,596.74 KJ	Energia: 710.82 Kcal / 2,971.23 KJ	Energia: 430.89 Kcal / 1,801.12 KJ	Energia: 711.53 Kcal / 2,974.20 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
42.43 g		24.04 g	5.93 g	27.29 g	14.30 g	2.79 g	44.07 g	28.06 g	4.70 g	20.29 g	12.79 g	3.81 g	35.34 g	25.35 g	9.88 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
100.14 g	3.50 g	2.01 g	97.76 g	0.00 g	3.35 g	69.71 g	0.00 g	1.16 g	57.53 g	9.99 g	1.11 g	82.28 g	6.55 g	1.74 g		



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermekek 7-10	Uzsonna	Krémtúró , Kifli	Vajkrém natúr , Kenyér teljes kiőrlésű, Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Sajtospárizsi, Kenyér teljes kiőrlésű, Uborka	Kifli, sajtos , Alma										
		Energia: 310.58 Kcal / 1,298.22 Kj	Energia: 167.20 Kcal / 698.90 Kj	Energia: 200.65 Kcal / 838.72 Kj	Energia: 172.26 Kcal / 720.05 Kj	Energia: 166.77 Kcal / 697.10 Kj										
		Fehérje 15.05 g	Zsír 9.21 g	T.Zsírsv 4.77 g	Fehérje 4.46 g	Zsír 6.62 g	T.Zsírsv 3.00 g	Fehérje 4.14 g	Zsír 1.81 g	T.Zsírsv 0.50 g	Fehérje 4.36 g	Zsír 0.86 g	T.Zsírsv 0.32 g	Fehérje 4.10 g	Zsír 2.10 g	T.Zsírsv 0.00 g
		Szénhidrát 41.17 g	Cukor 8.32 g	Só 0.80 g	Szénhidrát 22.00 g	Cukor 3.00 g	Só 0.53 g	Szénhidrát 26.21 g	Cukor 11.38 g	Só 0.82 g	Szénhidrát 21.24 g	Cukor 3.00 g	Só 0.59 g	Szénhidrát 31.30 g	Cukor 0.00 g	Só 0.02 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

