

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Túrista felvágott, Zsemle	Tej , Gabonapehely	Gyümölcs tea, Pizza sonkás	Tej , Párizsi, Teljeskiörlésű zsemle, Margarin, Retek	Tej 2dl isk, Briós
		Energia: 92.54 Kcal / 386.82 KJ	Energia: 340.62 Kcal / 1,423.79 KJ	Energia: 544.24 Kcal / 2,274.92 KJ	Energia: 666.64 Kcal / 2,786.56 KJ	Energia: 407.10 Kcal / 1,701.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.41 g 2.40 g 0.86 g	13.00 g 8.00 g 4.00 g	14.11 g 8.25 g 0.00 g	28.08 g 23.91 g 9.18 g	11.78 g 9.74 g 4.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76.59 g 14.99 g 1.70 g	53.75 g 12.95 g 0.68 g	99.29 g 14.99 g 0.00 g	98.85 g 1.20 g 0.78 g	67.59 g 15.47 g 0.96 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Keksz, édes	Túró Rudi	Krémtúró	Kifli, sajtos	Alma
		Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ	Energia: 114.59 Kcal / 478.99 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
		4.08 g 5.50 g 1.52 g	4.20 g 5.40 g 0.00 g	10.91 g 8.90 g 4.77 g	3.50 g 1.50 g 0.00 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
39.40 g 11.40 g 0.48 g	10.20 g 0.00 g 0.00 g	16.09 g 8.32 g 0.04 g	20.80 g 0.00 g 0.00 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Brokkolikréml leves , Bolognai spagetti, pirított 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: 824.17 Kcal / 3,445.03 KJ	Energia: 877.79 Kcal / 3,669.16 KJ	Energia: 800.16 Kcal / 3,344.67 KJ	Energia: 558.40 Kcal / 2,334.11 KJ	Energia: 462.11 Kcal / 1,931.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.99 g 24.60 g 8.48 g	33.94 g 29.06 g 6.56 g	31.25 g 31.42 g 7.97 g	35.33 g 16.76 g 2.69 g	26.65 g 12.92 g 3.33 g



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		110.43 g	8.20 g	1.83 g	117.49 g	4.20 g	1.74 g	97.07 g	14.64 g	1.71 g	86.82 g	16.98 g	2.56 g	59.17 g	0.00 g	0.42 g	
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: 46.89 Kcal / 196.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
		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	0.70 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	
		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	9.80 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g	
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Vagdalt isk, Petrezselymes burgonya, Párolt káposzta 1/2 adag isk			Gyümölcsle, Hideg szendvics			Gyümölcs tea, Sajtos tejfölös lángos			Hamburger						
		Energia: 688.34 Kcal / 2,877.26 KJ			Energia: 742.43 Kcal / 3,103.36 KJ			Energia: 1,302.25 Kcal / 5,443.41 KJ			Energia: 867.10 Kcal / 3,624.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
		21.41 g	40.31 g	5.76 g	49.26 g	22.66 g	7.93 g	33.88 g	79.67 g	23.86 g	44.75 g	16.81 g	5.99 g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		70.08 g	4.02 g	3.18 g	92.87 g	0.00 g	1.33 g	109.85 g	14.99 g	3.86 g	129.15 g	0.00 g	3.36 g	g	g	g	

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Tej , Fonott kalács, Margarin	Tej , Múzli, gyümölcsös	Gyümölcs tea, Tojásrántotta , Zsemle, Retek	Tejeskávé , Eperlekvár, Zsemle, Margarin	Gyümölcs tea, Halkrémeskenyér, Fejes saláta	
		Energia: 406.93 Kcal / 1,700.97 KJ	Energia: 327.06 Kcal / 1,367.11 KJ	Energia: 281.27 Kcal / 1,175.71 KJ	Energia: 191.75 Kcal / 801.52 KJ	Energia: 320.47 Kcal / 1,339.56 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		16.52 g 14.90 g 4.94 g	13.00 g 10.50 g 3.80 g	21.15 g 19.66 g 3.82 g	19.00 g 14.76 g 5.98 g	20.25 g 4.65 g 0.90 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
65.78 g 0.00 g 0.43 g	44.75 g 6.00 g 0.33 g	77.97 g 14.99 g 1.99 g	85.08 g 9.99 g 2.18 g	52.53 g 18.59 g 1.06 g			
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Tejszelet	Kifli, sajtos	Túró Rudi	Teljeskiörlésű keksz	Puding	
		Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 95.65 Kcal / 399.82 KJ	Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		3.07 g 8.02 g 3.34 g	3.50 g 1.50 g 0.00 g	4.20 g 5.40 g 0.00 g	1.24 g 4.86 g 2.42 g	4.79 g 5.65 g 3.12 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
11.70 g 8.90 g 0.13 g	20.80 g 0.00 g 0.00 g	10.20 g 0.00 g 0.00 g	10.90 g 4.02 g 0.02 g	24.56 g 19.48 g 0.11 g			
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Palócleves , Szilvás gombóc, Kenyér teljes kiörlésű, Alma	Csontleves , Sárgaborsó főzelék , Pulyka aprópecsenye , Kenyér teljes kiörlésű	Gombakrémleves , Sertés flekken isk, Hasábburgonya, Levesgyöngy, Cézár saláta	Köménymagos leves, F.sajtos csirkecsíkok, Rizi-bizi , Levesgyöngy, Krémtúró	Zöldbableves, Túrós metélt tejföllel	
		Energia: 489.10 Kcal / 2,044.44 KJ	Energia: 688.84 Kcal / 2,879.35 KJ	Energia: 1,174.92 Kcal / 4,911.17 KJ	Energia: 757.28 Kcal / 3,165.43 KJ	Energia: 529.93 Kcal / 2,215.11 KJ	



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		19.51 g	12.74 g	3.02 g	44.30 g	13.82 g	3.26 g	49.99 g	69.40 g	14.29 g	41.38 g	25.44 g	8.37 g	31.00 g	21.00 g	7.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72.55 g	5.24 g	1.55 g	97.08 g	4.20 g	1.57 g	85.06 g	0.00 g	1.75 g	89.32 g	8.32 g	0.70 g	53.85 g	0.00 g	0.70 g
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Narancs			Alma			Körte			Mandarin					
		Energia: 62.12 Kcal / 259.66 Kj			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 Kj			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 Kj			Energia: 46.89 Kcal / 196.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		0.90 g	0.30 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.70 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
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Rakott burgonya, Csemege uborka			Túrógombóc tejföllel			Panírozott trapp.sajt szelet, Bul-gur, Majonéz			Csirkegyros , Pírtott burgonya isk					
		Energia: 282.64 Kcal / 1,181.44 Kj			Energia: 466.69 Kcal / 1,950.76 Kj			Energia: 1,214.06 Kcal / 5,074.77 Kj			Energia: 501.32 Kcal / 2,095.52 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9.44 g	12.08 g	3.47 g	18.13 g	4.92 g	0.33 g	53.18 g	87.72 g	33.77 g	33.97 g	16.87 g	2.23 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 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Tavaszi felvágott, Kifli, Margarin	Tejbedara szóráttal	Gyümölcs tea, Langalló	Tejeskávé, Melegszendvics	Gyümölcs tea, Karavánsajtos kenyér, Paradicsom
		Energia: 365.90 Kcal / 1,529.46 KJ	Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 KJ	Energia: 60.51 Kcal / 252.93 KJ	Energia: 419.35 Kcal / 1,752.88 KJ	Energia: 398.71 Kcal / 1,666.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.08 g 8.32 g 2.31 g	18.07 g 11.23 g 4.96 g	0.01 g 0.00 g 0.00 g	23.04 g 17.92 g 8.92 g	17.86 g 21.35 g 9.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.35 g 0.11 g 1.80 g	40.70 g 11.99 g 0.34 g	14.99 g 14.99 g 0.00 g	48.85 g 10.38 g 1.98 g	49.40 g 14.99 g 2.87 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Tejszelet	Kifli, sajtos	Kefír 150gr	Piskóta	Mandarin
		Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ	Energia: 62.80 Kcal / 262.50 KJ	Energia: 157.42 Kcal / 658.02 KJ	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.07 g 8.02 g 3.34 g	3.50 g 1.50 g 0.00 g	4.80 g 2.25 g 1.50 g	0.00 g 1.90 g 5.90 g	0.70 g 0.30 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
11.70 g 8.90 g 0.13 g	20.80 g 0.00 g 0.00 g	0.45 g 5.25 g 0.15 g	6.00 g 14.00 g 0.12 g	9.80 g 0.00 g 0.00 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	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: 542.41 Kcal / 2,267.27 KJ	Energia: 944.72 Kcal / 3,948.93 KJ	Energia: 662.14 Kcal / 2,767.75 KJ	Energia: 746.02 Kcal / 3,118.36 KJ	Energia: 504.80 Kcal / 2,110.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.05 g 16.61 g 4.31 g	49.25 g 28.81 g 3.66 g	33.81 g 31.02 g 7.44 g	32.19 g 25.18 g 8.03 g	32.35 g 9.80 g 3.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73.95 g 11.15 g 0.94 g	123.60 g 24.98 g 0.54 g	60.55 g 6.20 g 1.01 g	79.36 g 22.50 g 1.97 g	69.87 g 4.20 g 4.20 g		

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*					
Uzsonna	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Alma	Körte	Banán	Narancs	
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 133.50 Kcal / 558.03 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
		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	0.90 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
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	12.75 g 0.00 g 0.01 g	g g g		
Vacsora	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Rántott sertésszelet , Burgonyasaláta, majonézes	Csőbensült karfiol mir isk	Pulyka aprópecsenye , Tarhonya köret , Vegyes vágott savanyúság	Sajtos makaróni	
		Energia: 634.21 Kcal / 2,651.00 KJ	Energia: 356.34 Kcal / 1,489.50 KJ	Energia: 446.54 Kcal / 1,866.54 KJ	Energia: 618.45 Kcal / 2,585.12 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
		29.97 g 27.04 g 5.62 g	16.07 g 20.58 g 7.71 g	27.04 g 16.40 g 3.69 g	24.84 g 30.53 g 13.10 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71.47 g 5.00 g 1.03 g	26.26 g 0.00 g 5.59 g	47.14 g 0.00 g 2.52 g	60.34 g 0.00 g 3.75 g	g g g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Pulykasonkás korpás zsemle, Uborka	Tej 2dl isk, Mákos bukta	Gyümölcs tea, Csemege paprikás szalámi, Teljeskiörlésű zsemle, Paradicsom	Tejeskávé , Briós	Tej 2dl isk, Gabonapehely
		Energia: 236.76 Kcal / 989.66 KJ	Energia: 799.49 Kcal / 3,341.87 KJ	Energia: 631.01 Kcal / 2,637.62 KJ	Energia: 574.58 Kcal / 2,401.74 KJ	Energia: 214.17 Kcal / 895.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.08 g 5.42 g 1.39 g	18.86 g 35.95 g 0.41 g	20.81 g 13.30 g 5.32 g	18.60 g 15.99 g 7.50 g	6.20 g 1.75 g 0.61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41.31 g 14.99 g 1.71 g	93.11 g 0.00 g 0.07 g	105.22 g 16.34 g 0.97 g	88.38 g 25.46 g 1.17 g	43.15 g 12.95 g 0.47 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Túró Rudi	Teljeskiörlésű keksz	Puding	Gyümölcsjoghurt	Piskóta
		Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 95.65 Kcal / 399.82 KJ	Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ	Energia: 80.44 Kcal / 336.24 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
		4.20 g 5.40 g 0.00 g	1.24 g 4.86 g 2.42 g	4.79 g 5.65 g 3.12 g	0.00 g 1.50 g 0.50 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
10.20 g 0.00 g 0.00 g	10.90 g 4.02 g 0.02 g	24.56 g 19.48 g 0.11 g	1.13 g 11.38 g 0.06 g	6.00 g 14.00 g 0.12 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Zöldségleves, Fejtett babfőzelék , Sertés pörkölt , Kenyér teljes kiörlésű, Narancs	Mészárosleves , Gránátos kocka , Csemege uborka	Zöldborsóleves , Csirkegyros , Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtosöntet	Köménymagos leves, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya , piritott zsemlekocka	Tejfölös zöldbableves, Harcsa Bazsalikomos paradicsommal, Párolt rizs kuk.val , Teljeskiörlésű keksz
		Energia: 805.42 Kcal / 3,366.66 KJ	Energia: 813.49 Kcal / 3,400.39 KJ	Energia: 811.21 Kcal / 3,390.86 KJ	Energia: 522.60 Kcal / 2,184.47 KJ	Energia: 751.83 Kcal / 3,142.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		42.67 g	24.55 g	5.98 g	35.40 g	18.41 g	3.47 g	45.80 g	35.05 g	6.35 g	22.64 g	19.19 g	4.74 g	35.64 g	28.13 g	10.20 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		100.95 g	3.50 g	2.03 g	128.11 g	0.00 g	4.33 g	77.41 g	0.00 g	1.34 g	63.56 g	13.99 g	1.13 g	85.76 g	6.55 g	1.94 g			
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma			Mandarin			Körte			Banán								
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 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	0.70 g	0.30 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	1.65 g	4.50 g	1.50 g	g	g	g			
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
		10.50 g			0.00 g			0.02 g			9.80 g			0.00 g			0.00 g		
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Kukoricás pulykaragu, Párolt rizs			Brassói aprópecsenye, Vitaminsaláta			Rántott karfiol mir, Bulgur, Majonéz mini			Pásztor tarhonya								
		Energia: 605.92 Kcal / 2,532.75 KJ			Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 KJ			Energia: 730.77 Kcal / 3,054.62 KJ			Energia: 827.43 Kcal / 3,458.66 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			
		26.86 g	25.08 g	6.74 g	23.38 g	27.64 g	6.44 g	20.82 g	36.90 g	4.44 g	28.48 g	42.17 g	4.27 g	g	g	g			
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
		67.47 g			0.00 g			1.07 g			55.94 g			0.00 g			4.35 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető