

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Paradicsom, Sajtospárizsi			Tej poharas 0,2l[7], Házi Körözött[7], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Uborka			Kakaó(0,2l)[7,(1)], Teavaj[7], Kifli[1,7, (3,6,11)]			Tej poharas 0,2l[7], Fonott kalács[1,3,7,(8)]			Tej poharas 0,2l[7], Főtt tojás[3], Zsemle[1], Margarin(1,7), Zöldhagyma		
		Energia: 292.91 Kcal / 1,224.36 KJ			Energia: 282.01 Kcal / 1,178.80 KJ			Energia: 321.73 Kcal / 1,344.83 KJ			Energia: 297.51 Kcal / 1,243.59 KJ			Energia: 321.37 Kcal / 1,343.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.18 g	2.49 g	0.90 g	17.21 g	6.24 g	2.42 g	11.18 g	9.31 g	4.41 g	13.38 g	3.11 g	0.50 g	78.00 g	19.23 g	5.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32.38 g	3.00 g	0.87 g	35.28 g	3.00 g	0.86 g	47.93 g	22.80 g	0.99 g	49.17 g	0.00 g	0.27 g	57.69 g	0.00 g	1.63 g	
	1,7,(3),(5),(6),(11)			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,7,(3),(6),(11)			1,3,7,(8)			1,3,7			
	Ebéd	Gombakrémleves[1,7, (9)], Bolognai spagetti [1,7,(9)], piritott zsemlekocka[1,(3,7)]			Daragaluska leves [1,3,9], Kelkáposztafőzelék[1], Sertés pörkölt [1], Rozs kenyér[1]			Paradicsom leves[1,3,9], Rizseshús, Céklasaláta			Vegy gyümölcsleves [1,7], Pulyka aprópecsenye , Kuszkus [1], Túró Rudi[7,(8,15)]			Vöröslencseleves[1,9,10, (12)], Harcsapaprikás [1,4,7], Galuska [1,3,(7)], Alma		
		Energia: 508.86 Kcal / 2,127.03 KJ			Energia: 403.87 Kcal / 1,688.18 KJ			Energia: 493.36 Kcal / 2,062.24 KJ			Energia: 691.55 Kcal / 2,890.68 KJ			Energia: 585.55 Kcal / 2,447.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.17 g	18.06 g	6.49 g	29.11 g	19.11 g	4.20 g	20.84 g	14.16 g	2.78 g	31.80 g	27.27 g	5.13 g	30.85 g	16.81 g	3.49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.52 g	4.80 g	1.80 g	29.57 g	0.00 g	0.70 g	69.64 g	18.89 g	2.21 g	76.50 g	8.99 g	0.28 g	77.86 g	1.96 g	0.89 g		
1,7,(3),(9)			1,3,9			1,3,9			1,7,(8),(15)			1,3,4,7,9,10,(12)				
Uzsonna	Kefir 150gr[7], Kifli[1,7, (3,6,11)]			Kifli, sajtos [1,7], Alma			Langalló[1,7]			Gépsonka(1,6,7), Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Paradicsom			Gyümölcsjoghurt[7], Kifli [1,7,(3,6,11)]			
	Energia: 183.01 Kcal / 764.98 KJ			Energia: 166.77 Kcal / 697.10 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 141.50 Kcal / 591.47 KJ			Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.94 g	2.56 g	1.50 g	4.10 g	2.10 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	8.50 g	1.78 g	0.60 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.53 g	5.25 g	0.91 g	31.30 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	22.55 g	3.00 g	1.02 g	26.21 g	11.38 g	0.82 g		
1,7,(3),(6),(11)			1,7			1,7			1,(3),(5),(6),(7),(11)			1,7,(3),(6),(11)				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermekek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Gépsonka(1,6,7), Rozs kenyér[1]			Tej poharas 0,2l[7], Túrista felvágott(1,6,7), Zsemle[1], Paradicsom			Tej poharas 0,2l[7], Margarin(1,7), Uborka, Csirkemell sonka(1,6,7)			Tej poharas 0,2l[7], Kakaós csiga[1,3,7,(6,12)]			Tej poharas 0,2l[7], Müzli csokis[1,5,6,7,(8,11,12)]		
		Energia: 127.41 Kcal / 532.57 KJ			Energia: 129.84 Kcal / 542.73 KJ			Energia: 152.60 Kcal / 637.87 KJ			Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 KJ			Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.30 g	2.70 g	0.98 g	15.46 g	3.19 g	1.09 g	16.14 g	5.59 g	1.66 g	9.76 g	14.23 g	3.88 g	11.20 g	4.18 g	1.74 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	11.05 g 0.00 g 0.75 g			43.01 g 0.00 g 1.13 g			13.95 g 0.00 g 0.70 g			50.53 g 24.58 g 0.70 g			37.40 g 5.80 g 0.31 g			
	1,7,(6)			1,7,(6)			7,(1),(6)			1,3,7,(6),(12)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			
	Ebéd	Karfiolkrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Tarhonyáshús ovi[1,3], Vegyes vágott savanyúság(12)			Csurgatott tojás leves [1,3,7], Zöldborsófőzelék [1,7,(9)], Vagdalt[1,3,(7,10)], Rozs kenyér[1]			Almamártás[1,7], Rántott csirkemell [1,3,7], Rizibizi , Céklasaláta			Paprikás burgonya, Gyümölcsle , Csemege uborka[10], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)]			Zöldborsóleves [1,3,(9)], Párolt rizs , Rántott harcsafilé		
		Energia: 638.71 Kcal / 2,669.81 KJ			Energia: 652.70 Kcal / 2,728.29 KJ			Energia: 984.75 Kcal / 4,116.26 KJ			Energia: 725.77 Kcal / 3,033.72 KJ			Energia: 560.97 Kcal / 2,344.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.39 g	20.05 g	4.05 g	39.82 g	34.34 g	8.59 g	38.12 g	39.51 g	6.44 g	23.05 g	23.75 g	8.10 g	22.90 g	23.54 g	2.08 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
83.38 g 0.00 g 2.24 g			44.92 g 2.00 g 0.99 g			116.18 g 34.87 g 2.75 g			101.92 g 3.00 g 4.17 g			85.24 g 0.00 g 0.48 g				
1,3,7,(12)			1,3,7,(9),(10)			1,3,7			1,10,(3),(5),(6),(7),(11)			1,3,(9)				
Uzsonna	Tej poharas 0,2l[7], Bukta [1]			Sajtos perec, Alma			Kefir 150gr[7], Kifli[1,7,(3,6,11)]			Tej poharas 0,2l[7], Pizzás csiga kicsi[1,7,(3,6,12)]			Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7,(3,6,11)], Paradicsom			
	Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ			Energia: 646.08 Kcal / 2,700.61 KJ			Energia: 183.01 Kcal / 764.98 KJ			Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ			Energia: 174.97 Kcal / 731.37 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.60 g	13.80 g	0.50 g	17.55 g	16.50 g	0.00 g	8.94 g	2.56 g	1.50 g	7.18 g	3.20 g	0.95 g	6.04 g	3.89 g	2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41.50 g 0.00 g 0.27 g			101.40 g 0.00 g 0.02 g			25.53 g 5.25 g 0.91 g			12.50 g 0.00 g 0.42 g			28.88 g 0.40 g 0.87 g				
1,7						1,7,(3),(6),(11)			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(3),(6),(11)				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Fehér kenyér[1], Paradicsom, Párizsi (1,6,7,10)			Kakaó(0,2l)[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7,(8)]		
		Energia: 290.13 Kcal / 1,212.74 Kj			Energia: 329.26 Kcal / 1,376.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.10 g	9.34 g	3.36 g	13.58 g	2.61 g	0.54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32.35 g	0.30 g	0.87 g	61.37 g	22.80 g	0.23 g	
	1,7,(6),(10)			1,3,7,(8)			
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Bolognai spagetti[1,7,(9)], Zabszelet :)[1,6,7,12, (5,8,11)]			Babgulyás, Rozs kenyér [1], Rétes		
		Energia: 664.31 Kcal / 2,776.82 Kj			Energia: 1,147.05 Kcal / 4,794.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
30.38 g		16.79 g	5.23 g	33.97 g	54.55 g	2.39 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
97.00 g	8.80 g	2.06 g	123.37 g	0.00 g	0.45 g		
1,3,6,7,9,12,(5),(8),(11)			1				
Uzsonna	Kefír 150gr[7], Korpás kifli[1,(6,7,11)]			Tej poharas 0,2l[7], Olasz csavart[1,7,11]			
	Energia: 205.69 Kcal / 859.78 Kj			Energia: 283.78 Kcal / 1,186.20 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	9.56 g	2.75 g	1.50 g	12.30 g	11.00 g	5.35 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.25 g	5.25 g	0.15 g	29.10 g	0.00 g	0.28 g		
1,7,(6),(11)			1,7,11				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

