

# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Gyümölcs tea, Sajtospárizsi, Margarín (1,7), Kifli[1,7,(3,6,11)]	Gyümölcs tea, Házi Körözött[7], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Uborka	Tejbedara szórattal [1,7]	Tejeskávé [1,7], Fonott kalács[1,3,7,(8)]	Gyümölcs tea, Főtt tojás [3], Margarín(1,7), Zsemle [1], Zöldhagyma										
		Energia: 387.82 Kcal / 1,621.09 KJ	Energia: 329.15 Kcal / 1,375.85 KJ	Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 KJ	Energia: 478.11 Kcal / 1,998.50 KJ	Energia: 350.89 Kcal / 1,466.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.09 g	8.05 g	2.19 g	12.85 g	9.35 g	4.16 g	18.07 g	11.23 g	4.96 g	17.92 g	9.30 g	3.80 g	81.69 g	22.91 g	5.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.31 g	14.99 g	1.79 g	47.59 g	19.19 g	0.80 g	40.70 g	11.99 g	0.34 g	78.54 g	9.99 g	0.28 g	93.10 g	14.99 g	2.35 g		
1,7,(3),(6),(11)			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,7			1,3,7,(8)			1,3,(7)				
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Túró Rudi[7,(8,15)]	Puding[1,7]	Teljeskiőrlésű keksz [1, (5,6,8,11)]	Tejszelet[1,3,7]	Kifli, sajtos [1,7]										
		Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ	Energia: 95.65 Kcal / 399.82 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 114.59 Kcal / 478.99 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	4.79 g	5.65 g	3.12 g	1.24 g	4.86 g	2.42 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	3.50 g	1.50 g	0.00 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	24.56 g	19.50 g	0.11 g	10.90 g	4.02 g	0.02 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g	20.80 g	0.00 g	0.00 g		
7,(8),(15)			1,7			1,(5),(6),(8),(11)			1,3,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Gombakrémleves [1,7, (9)], Bolognai spagetti[1,7, (9)], piritott zsemlekokca [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 , Kuskusz[1], Túró Rudi[7, (8,15)]	Vöröslencseleves [1,9,10,(12)], Harcsapaprikás[1,4,7], Galuska [1,3,(7)], Alma										
		Energia: 738.36 Kcal / 3,086.34 KJ	Energia: 417.40 Kcal / 1,744.73 KJ	Energia: 548.39 Kcal / 2,292.27 KJ	Energia: 695.73 Kcal / 2,908.15 KJ	Energia: 627.25 Kcal / 2,621.91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.43 g	20.35 g	7.30 g	30.11 g	19.42 g	4.22 g	23.97 g	14.54 g	3.03 g	31.87 g	27.67 g	5.33 g	35.06 g	17.10 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.22 g	7.20 g	1.84 g	31.23 g	0.00 g	0.68 g	79.33 g	18.89 g	2.23 g	76.58 g	8.99 g	0.37 g	83.67 g	2.19 g	0.91 g		
1,7,(3),(9)			1,3,9			1,3,9			1,7,(8),(15)			1,3,4,7,9,10,(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek 11-14év5*</b>	Alma			Körte			Banán			Alma					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	0.60 g	0.60 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	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g
															1,3,(7)	
<b>Vacsora</b>	<b>(00482) Gyermek 11-14év5*</b>	Hawaii csirkemell [7,(1)], Párolt rizs			Rakott burgonya[3,7]			Rántott karfiol mir[1,3,7], Párolt rizs , Majonéz [3,10,(1,7)]			Sertés paprikás[1,7], Tészta köret[1,3]					
		Energia: 517.50 Kcal / 2,163.15 Kj			Energia: 268.87 Kcal / 1,123.88 Kj			Energia: 869.60 Kcal / 3,634.93 Kj			Energia: 543.86 Kcal / 2,273.33 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
		33.23 g	14.31 g	3.23 g	8.84 g	11.98 g	3.47 g	17.94 g	45.70 g	5.76 g	31.53 g	19.47 g	4.99 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.99 g	8.08 g	0.84 g	30.53 g	0.00 g	0.74 g	95.59 g	0.00 g	0.86 g	59.96 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g
															7,(1) 3,7 1,3,7,10 1,3,7 1,3,(7)	

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Tej poharas 0,2l[7], Gépsonka(1,6,7), Bagett, Margarin(1,7)	Gyümölcs tea, Túrista felvágott(1,6,7), Margarin (1,7), Zsemle[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin (1,7), Kifli[1,7,(3,6,11)], Uborka	Kakaó [7,(1)], Briós[1,3,7]	Tej 3dl isk[7], Müzli csokis[1,5,6,7,(8,11,12)]										
		Energia: 267.86 Kcal / 1,119.65 KJ	Energia: 95.48 Kcal / 399.11 KJ	Energia: 371.82 Kcal / 1,554.21 KJ	Energia: 441.00 Kcal / 1,843.38 KJ	Energia: 145.59 Kcal / 608.57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.76 g	10.81 g	3.20 g	14.17 g	9.09 g	2.63 g	20.21 g	8.37 g	2.16 g	14.39 g	12.47 g	5.93 g	15.70 g	7.85 g	3.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.51 g	0.00 g	1.27 g	78.66 g	14.99 g	1.91 g	69.58 g	14.99 g	2.14 g	67.28 g	21.45 g	0.87 g	49.40 g	7.25 g	0.45 g		
7,(1),(6)			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(11)			1,3,7			1,5,6,7,(8),(11),(12)				
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Briós[1,3,7]	Tejszelet[1,3,7]	Teljeskiörlésű keksz [1, (5,6,8,11)]	Túró Rudi[7,(8,15)]	Zabszelet :)[1,6,7,12, (5,8,11)]										
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 95.65 Kcal / 399.82 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.61 g	3.22 g	1.32 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	1.24 g	4.86 g	2.42 g	4.20 g	5.40 g	0.00 g	1.20 g	2.80 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.24 g	5.73 g	0.32 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g	10.90 g	4.02 g	0.02 g	10.20 g	0.00 g	0.00 g	11.60 g	4.00 g	0.08 g		
1,3,7			1,3,7			1,(5),(6),(8),(11)			7,(8),(15)			1,6,7,12,(5),(8),(11)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Karfiolkrémleves[1,7], Tarhonyáshús isk[1,3], Levesgyöngy[1,3,7], 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], Rizi-bizi , Céklasaláta	Paprikás burgonya , Gyümölcslé , Csemege uborka[10], Kenyér teljes kiörlésű[1,(3,5,6,7,11)]	Zöldborsóleves [1,3,(9)], Párolt rizs , Rántott harcsafilé										
		Energia: 789.27 Kcal / 3,299.15 KJ	Energia: 519.98 Kcal / 2,173.52 KJ	Energia: 1,119.51 Kcal / 4,679.55 KJ	Energia: 792.88 Kcal / 3,314.24 KJ	Energia: 568.91 Kcal / 2,378.04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.78 g	36.73 g	7.71 g	29.94 g	23.17 g	5.50 g	44.28 g	35.44 g	5.96 g	24.74 g	26.32 g	8.40 g	24.34 g	19.89 g	1.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.85 g	0.02 g	1.88 g	46.90 g	2.00 g	0.91 g	152.63 g	34.87 g	2.47 g	111.05 g	4.20 g	4.87 g	93.98 g	0.00 g	0.76 g		
1,3,7,(12)			1,3,7,(9),(10)			1,3,7			1,10,(3),(5),(6),(7),(11)			1,3,(9)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek 11-14év5*</b>	Banán			Alma			Körte			Alma					
		Energia: 133.50 Kcal / 558.03 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
		1.65 g	4.50 g	1.50 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.60 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	10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g		
		1,5,6,7,(8),(11),(12)														
<b>Vacsora</b>	<b>(00482) Gyermek 11-14év5*</b>	Brassói aprópecsenye (1)			Sült csirkecomb , Pirított burgonya isk, Majonéz [3,10,(1,7)]			Hot-dog[1,7,(6,10)]			Sajtos makaróni [1,7]					
		Energia: 552.80 Kcal / 2,310.70 KJ			Energia: 747.53 Kcal / 3,124.68 KJ			Energia: 571.42 Kcal / 2,388.54 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
		22.28 g	27.44 g	6.44 g	33.81 g	44.46 g	6.27 g	27.30 g	16.56 g	4.42 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
52.54 g	0.00 g	3.46 g	51.18 g	0.00 g	2.54 g	82.96 g	0.00 g	2.44 g	60.34 g	0.00 g	3.75 g	g	g	g		
(1)			3,10,(1),(7)			1,7,(6),(10)			1,7			1,5,6,7,(8),(11),(12)				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd		
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Sajtospárizsi, Margarin (1,7), Bagett			Tejeskávé [1,7], Fonott kalács[1,3,7,(8)]		
		Energia: 289.33 Kcal / 1,209.40 Kj			Energia: 478.11 Kcal / 1,998.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.07 g	7.85 g	2.27 g	17.92 g	9.30 g	3.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.25 g	14.99 g	0.28 g	78.54 g	9.99 g	0.28 g		
		(1),(7)				1,3,7,(8)	
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Túró Rudi[7,(8,15)]			Piskóta		
		Energia: 109.78 Kcal / 458.88 Kj			Energia: 157.42 Kcal / 658.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.20 g	5.40 g	0.00 g	0.00 g	1.90 g	5.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.20 g	0.00 g	0.00 g	6.00 g	14.00 g	0.12 g		
		7,(8),(15)					
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Zöldségleves[1,3,9], Bolognai spagetti[1,7,(9)], Zabszelet :)[1,6,7,12, (5,8,11)]			Babgulyás, Rozs kenyér [1], Rétes		
		Energia: 902.05 Kcal / 3,770.57 Kj			Energia: 1,194.42 Kcal / 4,992.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		43.38 g	19.59 g	6.09 g	38.26 g	55.46 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.83 g	11.20 g	2.05 g	128.82 g	0.00 g	0.47 g		
		1,3,6,7,9,12,(5),(8),(11)				1	



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető

