

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Kópészelet, Kifli, Paradicsom	Tej Poharas, Házi Körözött, Kenyér teljes kiőrlésű, Uborka	Kakaó(0,2l), Teavaj, Kifli	Tej Poharas, Kakaós kalács	Tej Poharas, Tojáskrém korpás kifli, Zöldhagyma										
		Energia: 73.82 Kcal / 308.57 KJ	Energia: 282.01 Kcal / 1,178.80 KJ	Energia: 358.08 Kcal / 1,496.77 KJ	Energia: 197.85 Kcal / 827.01 KJ	Energia: 490.35 Kcal / 2,049.66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.84 g	0.47 g	0.12 g	17.21 g	7.74 g	3.55 g	11.20 g	13.31 g	6.34 g	9.75 g	5.63 g	2.71 g	127.12 g	13.30 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	14.20 g	0.01 g	0.45 g	35.28 g	3.00 g	0.86 g	47.96 g	12.20 g	0.99 g	26.81 g	1.75 g	0.27 g	71.18 g	0.00 g	0.58 g	
	Ebéd	Zöldségleves, Rakott tészta Lassange módra, Nápolyi szelet :)	Paradicsom leves, Zöldborsós sertésragu, Kuskusz	Vegy gyümölcsleves , Káposzta saláta, Rizses csirke isk	Daragaluska leves , Kelkáposztafőzelék, Sertés pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű, Isler :)	Lencseleves, Harcsapaprikás, Galuska , Túró Rudi										
		Energia: 904.46 Kcal / 3,780.64 KJ	Energia: 621.24 Kcal / 2,596.78 KJ	Energia: 815.68 Kcal / 3,409.54 KJ	Energia: 805.31 Kcal / 3,366.20 KJ	Energia: 651.45 Kcal / 2,723.06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
41.91 g		32.04 g	11.33 g	27.38 g	24.51 g	4.18 g	40.93 g	20.58 g	4.01 g	38.12 g	30.37 g	4.30 g	34.66 g	22.71 g	3.55 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
112.71 g	12.44 g	2.80 g	70.74 g	5.00 g	0.52 g	115.68 g	13.99 g	1.18 g	92.84 g	3.00 g	1.23 g	76.33 g	1.50 g	0.87 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Kefír 150gr, Korpás kifli	Zalais korpászsemle	Kenyér teljes kiőrlésű, Karaván füstölt sajt	Gépsonka, Zsemle, Paradicsom	Gyümölcsjoghurt, Kifli										
		Energia: 205.69 Kcal / 859.78 Kj	Energia: 183.72 Kcal / 767.95 Kj	Energia: 171.22 Kcal / 715.70 Kj	Energia: 39.11 Kcal / 163.48 Kj	Energia: 200.65 Kcal / 838.72 Kj										
		Fehérje 9.56 g	Zsír 2.75 g	T.Zsírsav 1.50 g	Fehérje 9.15 g	Zsír 5.25 g	T.Zsírsav 1.69 g	Fehérje 8.06 g	Zsír 5.96 g	T.Zsírsav 3.32 g	Fehérje 7.44 g	Zsír 1.47 g	T.Zsírsav 0.57 g	Fehérje 4.14 g	Zsír 1.81 g	T.Zsírsav 0.50 g
		Szénhidrát 29.25 g	Cukor 5.25 g	Só 0.15 g	Szénhidrát 24.92 g	Cukor 0.06 g	Só 0.68 g	Szénhidrát 20.88 g	Cukor 3.00 g	Só 1.12 g	Szénhidrát 17.44 g	Cukor 0.03 g	Só 0.92 g	Szénhidrát 26.21 g	Cukor 11.38 g	Só 0.82 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Pulykamellsonka, Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle	Tej Poharas, Tavaszi felvágott, Fehér kenyér	Főtt tojás, Margarin, Kifli, Paradicsom	Kakaó(0,2l), Fonott kalács	Tej Poharas, Múzli, gyümölcsös
		Energia: 253.26 Kcal / 1,058.63 KJ	Energia: 274.74 Kcal / 1,148.41 KJ	Energia: 261.11 Kcal / 1,091.44 KJ	Energia: 271.99 Kcal / 1,136.92 KJ	Energia: 238.13 Kcal / 995.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.48 g 5.44 g 1.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.69 g 3.92 g 1.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.50 g 13.49 g 3.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.70 g 2.15 g 0.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.40 g 5.80 g 1.63 g
		Szénhidrát Cukor Só 44.76 g 0.60 g 0.95 g	Szénhidrát Cukor Só 31.16 g 0.37 g 0.85 g	Szénhidrát Cukor Só 27.20 g 0.00 g 1.15 g	Szénhidrát Cukor Só 50.35 g 12.20 g 0.23 g	Szénhidrát Cukor Só 35.80 g 4.80 g 0.31 g
	Ebéd	Köménymagos leves, Tavaszi bulguros hús, Káposzta saláta	Vajgaluska leves, Burgonya főzelék, Csirkevagdalt, Kenyér teljes kiőrlésű, Nápolyi szelet :)	Túrós metélt tejföllel, Alföldi gulyásleves ovi, Kenyér teljes kiőrlésű, Alma	Karfiolkrémleves, Rántott csirkemell Tökmagos bundában, Burgonyapüré , Uborka saláta	Rántott harcsafilé, Párolt rizs kuk.val, Zöldbableves
		Energia: 419.89 Kcal / 1,755.14 KJ	Energia: 686.24 Kcal / 2,868.48 KJ	Energia: 828.63 Kcal / 3,463.67 KJ	Energia: 565.77 Kcal / 2,364.92 KJ	Energia: 540.73 Kcal / 2,260.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.64 g 11.20 g 1.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.90 g 26.02 g 7.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43.27 g 26.54 g 8.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40.67 g 15.34 g 3.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.14 g 18.52 g 1.52 g
		Szénhidrát Cukor Só 57.23 g 5.00 g 0.62 g	Szénhidrát Cukor Só 98.00 g 12.64 g 1.73 g	Szénhidrát Cukor Só 102.61 g 3.00 g 4.19 g	Szénhidrát Cukor Só 75.84 g 2.50 g 3.50 g	Szénhidrát Cukor Só 91.27 g 0.00 g 0.59 g

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Tej Poharas, Kakaócsiga	Kefír 150gr, Kifli	Kifli, sajtos , Körte	Sajtkrém, natur, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Puding, Korpás kifli										
		Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ	Energia: 183.01 Kcal / 764.98 KJ	Energia: 166.77 Kcal / 697.10 KJ	Energia: 153.79 Kcal / 642.84 KJ	Energia: 311.91 Kcal / 1,303.78 KJ										
		Fehérje 10.60 g	Zsír 15.30 g	T.Zsírsv 8.83 g	Fehérje 8.94 g	Zsír 2.56 g	T.Zsírsv 1.50 g	Fehérje 4.10 g	Zsír 2.10 g	T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 6.33 g	Zsír 4.14 g	T.Zsírsv 2.23 g	Fehérje 9.55 g	Zsír 6.15 g	T.Zsírsv 3.12 g
		Szénhidrát 41.50 g	Cukor 30.00 g	Só 0.27 g	Szénhidrát 25.53 g	Cukor 5.25 g	Só 0.91 g	Szénhidrát 31.30 g	Cukor 0.00 g	Só 0.02 g	Szénhidrát 22.39 g	Cukor 3.00 g	Só 0.96 g	Szénhidrát 53.36 g	Cukor 19.48 g	Só 0.11 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej Poharas, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom, Párizsi	Tej Poharas, Fonott kalács	Tej Poharas, Házi Húskrémeskenyér, Paradicsom	Házi Körözött, Kenyér teljes kiőrlésű, Uborka	Tej Poharas, Halkrémeskenyér, Zöldhagyma		
		Energia: 407.84 Kcal / 1,704.77 KJ	Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ	Energia: 269.00 Kcal / 1,124.42 KJ	Energia: 184.95 Kcal / 773.09 KJ	Energia: 451.74 Kcal / 1,888.27 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.20 g 11.44 g 4.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.50 g 4.15 g 1.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.41 g 7.72 g 3.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.41 g 4.74 g 1.92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 126.48 g 11.09 g 4.46 g		
		Szénhidrát Cukor Só 55.85 g 0.60 g 0.47 g	Szénhidrát Cukor Só 38.15 g 0.00 g 0.27 g	Szénhidrát Cukor Só 33.90 g 3.00 g 0.89 g	Szénhidrát Cukor Só 24.68 g 3.00 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 63.80 g 3.00 g 1.02 g		
		Ebéd	Ebéd	Zöldségleves, Bolognai spagetti, Múzliszelet :)	Csurgatott tojás leves, Zöldborsófőzelék, Sült virsli, Kenyér teljes kiőrlésű, Puding kocka	Pulykaraguleves mir. isk, Darásmetélt, Eperlevár	Hawaii csirkemell, Párolt rizs, Brokkolikrémleves (friss) ovi, piritott zsemlekocka	Hamisgulyás isk, Rétes
				Energia: 664.31 Kcal / 2,776.82 KJ	Energia: 946.90 Kcal / 3,958.04 KJ	Energia: 743.66 Kcal / 3,108.50 KJ	Energia: 758.08 Kcal / 3,168.77 KJ	Energia: 992.28 Kcal / 4,147.73 KJ
				Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.38 g 16.79 g 5.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37.75 g 43.38 g 16.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38.28 g 26.11 g 4.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39.24 g 33.84 g 8.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.08 g 52.68 g 1.23 g
				Szénhidrát Cukor Só 97.00 g 6.80 g 2.06 g	Szénhidrát Cukor Só 65.09 g 23.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 90.82 g 0.05 g 1.81 g	Szénhidrát Cukor Só 73.98 g 4.28 g 3.21 g	Szénhidrát Cukor Só 112.11 g 0.06 g 0.18 g

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermekek 7-10	Uzsonna	Kefír 150gr, Korpás kifli	Zalai kenyér, Uborka	Karavánsajtos kenyér	Tej Poharas, Gépsonka, Bagett	Kockasajt, Kifli										
		Energia: 205.69 Kcal / 859.78 Kj	Energia: 191.58 Kcal / 800.80 Kj	Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 Kj	Energia: 187.52 Kcal / 783.83 Kj	Energia: 166.21 Kcal / 694.76 Kj										
		Fehérje 9.56 g	Zsír 2.75 g	T.Zsírsav 1.50 g	Fehérje 9.20 g	Zsír 5.04 g	T.Zsírsav 1.62 g	Fehérje 14.06 g	Zsír 16.67 g	T.Zsírsav 7.86 g	Fehérje 13.37 g	Zsír 4.36 g	T.Zsírsav 2.11 g	Fehérje 5.64 g	Zsír 3.81 g	T.Zsírsav 2.20 g
		Szénhidrát 29.25 g	Cukor 5.25 g	Só 0.15 g	Szénhidrát 27.28 g	Cukor 0.06 g	Só 1.06 g	Szénhidrát 26.97 g	Cukor 0.00 g	Só 2.32 g	Szénhidrát 23.59 g	Cukor 0.03 g	Só 0.75 g	Szénhidrát 27.28 g	Cukor 1.30 g	Só 0.86 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

