

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00484) Gyermek 15-18 év	Reggeli	Tej , Gabonapehely	Gyümölcs tea, Sajtkrém, natur, Kifli, Zöldpaprika	Tej , Langalló	Gyümölcs tea, Halkrémeskenyér, Újhagyma										
		Energia: 262.71 Kcal / 1,098.13 Kj	Energia: 394.05 Kcal / 1,647.13 Kj	Energia: 121.33 Kcal / 507.16 Kj	Energia: 318.70 Kcal / 1,332.17 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		8.64 g	6.92 g	3.39 g	13.42 g	7.85 g	4.23 g	8.50 g	3.75 g	2.04 g	10.02 g	6.88 g	1.80 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	40.96 g	12.00 g	0.97 g	66.92 g	14.99 g	0.84 g	13.25 g	0.00 g	0.33 g	51.45 g	15.34 g	1.40 g			
	Ebéd	Zöldségleves, Rakott karfiol, Alma	Csillag leves , Burgonya főzelék , Borsos tokány ovi, Fehér kenyér, Puding kocka	Csurgatott tojás leves , Rántott sertésszelet , Rizibizi , Uborka saláta	Vajgaluska leves, Parajfőzelék, Főtt burgonya , Főtt tojás										
		Energia: 579.47 Kcal / 2,422.18 Kj	Energia: 843.28 Kcal / 3,524.91 Kj	Energia: 864.40 Kcal / 3,613.19 Kj	Energia: 590.16 Kcal / 2,466.87 Kj										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
33.22 g		20.99 g	5.30 g	27.48 g	23.81 g	10.86 g	46.07 g	31.77 g	6.73 g	28.06 g	20.51 g	5.01 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
64.93 g	0.05 g	1.25 g	93.40 g	18.00 g	3.70 g	97.31 g	2.55 g	2.02 g	72.32 g	0.00 g	2.33 g				

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek 15-18 év	Vacsora	Panírozott halrudak , Pirított burgonya isk, Majonéz mini	Fejes saláta , Tojásos galuska isk	Hamburger , Gyümölcslé	
		Energia: 649.53 Kcal / 2,715.04 Kj	Energia: 979.12 Kcal / 4,092.72 Kj	Energia: 1,121.33 Kcal / 4,687.16 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		20.27 g 30.01 g 2.44 g	47.50 g 27.81 g 3.82 g	54.01 g 21.61 g 8.20 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77.99 g 0.00 g 3.16 g	133.08 g 2.00 g 0.76 g	172.90 g 2.80 g 4.44 g	g g g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek					
(00484) Gyermek 15-18 év	Reggeli	Gyümölcs tea, Sajtospárizsi, Margarin, Kenyér teljes kiőrlésű Energia: 402.40 Kcal / 1,682.03 KJ Fehérje: 5.25 g, Zsír: 27.10 g, T.Zsír: 6.62 g, Szénhidrát: 39.63 g, Cukor: 17.99 g, Só: 1.52 g	Gyümölcs tea, Házi Körözött, Zsemle, Uborka Energia: 485.89 Kcal / 2,031.02 KJ Fehérje: 19.39 g, Zsír: 5.56 g, T.Zsír: 1.35 g, Szénhidrát: 88.92 g, Cukor: 14.99 g, Só: 2.16 g	Gyümölcs tea, Májkrém, Kifli, Paradicsom Energia: 412.48 Kcal / 1,724.17 KJ Fehérje: 15.52 g, Zsír: 7.27 g, T.Zsír: 1.97 g, Szénhidrát: 70.43 g, Cukor: 14.99 g, Só: 0.49 g	Tejeskávé, Kakaós kalács Energia: 393.32 Kcal / 1,644.08 KJ Fehérje: 14.42 g, Zsír: 12.26 g, T.Zsír: 5.97 g, Szénhidrát: 55.87 g, Cukor: 13.49 g, Só: 0.28 g	Gyümölcs tea, Tojáskrémes kenyér, Zöldhagyma Energia: 422.40 Kcal / 1,765.63 KJ Fehérje: 116.15 g, Zsír: 6.41 g, T.Zsír: 1.35 g, Szénhidrát: 73.48 g, Cukor: 14.99 g, Só: 1.37 g					
	Ebéd	Zöldségkrémleves, Bolognai spagetti, piritott zsemlekocka Energia: 633.36 Kcal / 2,647.44 KJ Fehérje: 29.97 g, Zsír: 19.30 g, T.Zsír: 6.83 g, Szénhidrát: 85.23 g, Cukor: 2.95 g, Só: 2.84 g	Vegy gyümölcsleves, Rizses csirke isk, Vitaminsaláta Energia: 789.30 Kcal / 3,299.27 KJ Fehérje: 40.59 g, Zsír: 20.99 g, T.Zsír: 4.19 g, Szénhidrát: 108.77 g, Cukor: 8.99 g, Só: 2.04 g	Daragaluska leves, Kelkáposztafőzelék, Vagdalt, Kenyér teljes kiőrlésű, Piskótaszelet :) Energia: 827.98 Kcal / 3,460.96 KJ Fehérje: 32.75 g, Zsír: 35.09 g, T.Zsír: 4.17 g, Szénhidrát: 98.58 g, Cukor: 3.00 g, Só: 2.22 g	Paradicsom leves, Kuskusz, Zöldborsós sertés mir isk, Nápolyi szelet :) Energia: 1,092.50 Kcal / 4,566.65 KJ Fehérje: 40.42 g, Zsír: 34.22 g, T.Zsír: 7.94 g, Szénhidrát: 152.73 g, Cukor: 24.63 g, Só: 5.46 g	Zöldborsóleves, Harcsapaprikás, Galuska Energia: 575.70 Kcal / 2,406.43 KJ Fehérje: 34.62 g, Zsír: 15.22 g, T.Zsír: 3.08 g, Szénhidrát: 73.10 g, Cukor: 0.00 g, Só: 1.55 g					



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00484) Gyermek 15- 18 év	Vacsora	Rizses csirke isk, Csemege uborka			Burgonya főzelék , Fűszeres sertésapró, Kenyér teljes kiőrlésű			Túrós metélt tejföllel			Palócleves , Sajtós rúd					
		Energia: 680.64 Kcal / 2,845.08 Kj			Energia: 586.47 Kcal / 2,451.44 Kj			Energia: 501.50 Kcal / 2,096.27 Kj			Energia: 336.31 Kcal / 1,405.78 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
		38.87 g	18.28 g	2.97 g	27.02 g	25.75 g	5.20 g	29.09 g	18.82 g	7.73 g	21.02 g	13.52 g	5.07 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.01 g	0.00 g	3.54 g	66.06 g	3.00 g	1.48 g	53.34 g	0.00 g	1.52 g	32.50 g	0.00 g	0.51 g	g	g	g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek 15-18 év	Reggeli	Gyümölcs tea, Párizsi, Kifli, Margarin	Gyümölcs tea, Házi Húskrémeskenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Kenyér teljes kiőrlésű	Kakaó, Fonott kalács	Gyümölcs tea, Halkrémeskenyér, Retek
		Energia: 449.76 Kcal / 1,880.00 KJ	Energia: 327.35 Kcal / 1,368.32 KJ	Energia: 372.57 Kcal / 1,557.34 KJ	Energia: 483.48 Kcal / 2,020.95 KJ	Energia: 317.58 Kcal / 1,327.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.07 g 14.90 g 4.65 g	12.12 g 10.78 g 3.34 g	5.45 g 24.30 g 5.04 g	18.27 g 9.73 g 4.05 g	9.97 g 6.87 g 1.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	65.27 g 14.99 g 0.94 g	45.01 g 14.99 g 1.20 g	38.31 g 17.99 g 0.89 g	78.55 g 9.99 g 0.28 g	51.24 g 15.34 g 1.41 g	
	Ebéd	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Tavaszi bulguros hús, Vegyes vágott savanyúság	Vajgaluska leves, Burgonya főzelék, Sertés pörkölt, Kenyér teljes kiőrlésű	Gulyásleves, Túrós metélt tejföllel, Múzliszelet	Karfiolleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborka saláta	Sajtos rúd, Fejtett bableves
		Energia: 708.06 Kcal / 2,959.69 KJ	Energia: 602.56 Kcal / 2,518.70 KJ	Energia: 782.01 Kcal / 3,268.80 KJ	Energia: 552.36 Kcal / 2,308.86 KJ	Energia: 358.81 Kcal / 1,499.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.18 g 27.13 g 5.44 g	27.00 g 24.46 g 5.02 g	46.54 g 32.10 g 11.50 g	35.71 g 21.36 g 6.43 g	16.57 g 7.33 g 3.23 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
86.10 g 0.00 g 2.21 g	73.64 g 3.00 g 1.87 g	76.32 g 4.00 g 1.93 g	53.01 g 2.55 g 4.46 g	56.58 g 0.00 g 0.40 g		
Vacsora	Paprikás burgonya, Kenyér teljes kiőrlésű, Csemege uborka	Csirkegyros, Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtosöntet	Rántott sertésszelet, Francia saláta	Hot-dog, Gyümölcslé		
	Energia: 738.99 Kcal / 3,088.98 KJ	Energia: 687.02 Kcal / 2,871.74 KJ	Energia: 979.00 Kcal / 4,092.22 KJ	Energia: 673.51 Kcal / 2,815.27 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	

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

	23.40 g	36.25 g	10.19 g	39.65 g	30.54 g	5.18 g	39.23 g	65.92 g	14.05 g	27.84 g	16.56 g	4.42 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83.62 g	3.00 g	5.19 g	62.65 g	0.00 g	1.27 g	55.18 g	0.05 g	3.57 g	108.36 g	0.00 g	4.28 g			

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

