

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Kópészelet, Margarin, Kifli	Gyümölcs tea, Házi Körözött, Kenyér teljes kiőrlésű, Uborka	Tejbedara szórattal	Tejescskavé , Fonott kalács	Tej 2dl isk, Tojáskrémes korpás kifli, Zöldhagyma
		Energia: 307.53 Kcal / 1,285.48 KJ	Energia: 309.84 Kcal / 1,295.13 KJ	Energia: 337.79 Kcal / 1,411.96 KJ	Energia: 478.11 Kcal / 1,998.50 KJ	Energia: 728.26 Kcal / 3,044.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.11 g 7.93 g 2.04 g	12.23 g 9.26 g 4.14 g	18.07 g 11.23 g 4.96 g	17.92 g 9.30 g 3.80 g	235.43 g 11.85 g 2.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.31 g 15.00 g 1.80 g	43.66 g 18.59 g 0.69 g	40.70 g 11.99 g 0.34 g	78.54 g 9.99 g 0.28 g	123.47 g 0.00 g 0.41 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Túró Rudi	Puding	Teljeskiőrlésű keksz	Tejszelet	Kifli, sajtos
		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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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 19.48 g 0.11 g	10.90 g 4.02 g 0.02 g	11.70 g 8.90 g 0.13 g	20.80 g 0.00 g 0.00 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Zöldségleves, Rakott tészta Lassange módra, Nápolyi szelet :)	Paradicsom leves, Zöldborsós sertésragu, Kuszkusz	Vegy gyümölcsleves, Rizses csirke isk, Káposzta saláta	Daragaluska leves , Kelkáposztafőzelék, Sertés pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű, Isler :)	Lencseleves, Harcsapaprikás, Galuska , Túró Rudi
		Energia: 947.74 Kcal / 3,961.55 KJ	Energia: 634.71 Kcal / 2,653.09 KJ	Energia: 806.92 Kcal / 3,372.93 KJ	Energia: 839.32 Kcal / 3,508.36 KJ	Energia: 855.29 Kcal / 3,575.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		43.41 g 32.73 g 11.43 g	29.55 g 24.86 g 4.41 g	40.36 g 20.90 g 4.20 g	39.84 g 30.78 g 4.34 g	45.31 g 28.53 g 3.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		120.71 g	12.44 g	2.92 g	71.13 g	5.00 g	0.63 g	113.47 g	13.99 g	1.17 g	98.60 g	3.60 g	1.31 g	102.18 g	1.50 g	0.89 g
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	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
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Hawaii csirkemell , Párolt rizs			Túrós metélt tejföllel			Sertés sült, Görögsaláta 11-14 5*			Rántott karfiol mir, Hasábburgonya, Majonéz mini					
		Energia: 517.50 Kcal / 2,163.15 Kj			Energia: 472.48 Kcal / 1,974.97 Kj			Energia: 305.97 Kcal / 1,278.95 Kj			Energia: 813.27 Kcal / 3,399.47 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	28.68 g	18.88 g	7.22 g	20.60 g	21.50 g	4.22 g	17.09 g	45.07 g	5.99 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 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Pulykamellsonka, Margarin, Teljeskiörlesű zsemle	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle	Tejeskávé , Főtt tojás, Margarin, Kifli, Paradicsom	Kakaó , Foci kuglóf	Tej 2dl isk, Müzli csokis
		Energia: 544.92 Kcal / 2,277.77 KJ	Energia: 160.89 Kcal / 672.52 KJ	Energia: 641.33 Kcal / 2,680.76 KJ	Energia: 606.88 Kcal / 2,536.76 KJ	Energia: 24.27 Kcal / 101.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.89 g 10.32 g 3.07 g	10.87 g 8.32 g 2.50 g	33.82 g 29.12 g 9.44 g	19.69 g 16.87 g 8.49 g	7.20 g 4.10 g 1.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104.03 g 16.19 g 1.42 g	76.71 g 15.08 g 1.96 g	76.40 g 9.99 g 2.43 g	93.34 g 22.48 g 0.29 g	36.15 g 7.00 g 0.12 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcsjoghurt	Kefír 150gr	Kifli, sajtos	Kakaós csiga	Krémtúró
		Energia: 80.44 Kcal / 336.24 KJ	Energia: 62.80 Kcal / 262.50 KJ	Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ	Energia: 287.50 Kcal / 1,201.75 KJ	Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.00 g 1.50 g 0.50 g	4.80 g 2.25 g 1.50 g	3.50 g 1.50 g 0.00 g	2.96 g 12.73 g 3.38 g	10.91 g 8.90 g 4.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
1.13 g 11.38 g 0.06 g	0.45 g 5.25 g 0.15 g	20.80 g 0.00 g 0.00 g	39.93 g 24.48 g 0.43 g	16.09 g 8.32 g 0.04 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Köménymagos leves, Tavaszi bulguros hús, Káposzta saláta	Vajgaluska leves, Burgonya főzelék , Csirkevagdalt, Kenyér teljes kiörlesű, Nápolyi szelet :)	Túrós metélt tejföllel, Alföldi gulyásleves isk, Kenyér teljes kiörlesű, Alma	Karfiolkremleves, Rántott csirkemell Tökmagos bundában, Burgonyapüré , Uborka saláta	Zöldbaleves, Rántott harcsafilé, Párolt rizs kuk.val , Majonéz mini
		Energia: 501.98 Kcal / 2,098.28 KJ	Energia: 718.29 Kcal / 3,002.45 KJ	Energia: 956.51 Kcal / 3,998.21 KJ	Energia: 492.51 Kcal / 2,058.69 KJ	Energia: 562.15 Kcal / 2,349.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		29.78 g	9.72 g	1.73 g	33.69 g	26.62 g	7.50 g	51.25 g	32.28 g	9.94 g	35.29 g	27.41 g	6.01 g	23.87 g	21.27 g	1.78 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		77.75 g	5.00 g	0.65 g	102.17 g	13.24 g	1.84 g	113.56 g	3.60 g	4.33 g	47.06 g	2.50 g	3.07 g	96.52 g	0.00 g	0.77 g	
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma			Körte			Alma			Banán						
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	0.60 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	g	g	g	
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Paprikás burgonya , Kenyér teljes kiőrlésű, Csemege uborka			Csirkegyros , Kevertsaláta, Hasábburgonya			Rántottsajt isk, Párolt rizs , Majonéz mini			Sajtos makaróni						
		Energia: 576.34 Kcal / 2,409.10 KJ			Energia: 664.12 Kcal / 2,776.02 KJ			Energia: 986.31 Kcal / 4,122.78 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	
		20.06 g	21.04 g	6.45 g	38.00 g	29.23 g	4.17 g	32.34 g	57.92 g	17.10 g	24.84 g	30.53 g	13.10 g	g	g	g	

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Tejeskávé , Sajtospárizsi, Bagett, Margarin	Kakaó , Fonott kalács	Gyümölcs tea, Házi Húskrémeskenyér , Paradicsom	Gyümölcs tea, Házi Körözött, Magos zsemle, Uborka	Gyümölcs tea, Hálikrémeskenyér, Zöldhagyma
		Energia: 398.85 Kcal / 1,667.19 Kj	Energia: 453.34 Kcal / 1,894.96 Kj	Energia: 281.04 Kcal / 1,174.75 Kj	Energia: 412.84 Kcal / 1,725.67 Kj	Energia: 585.84 Kcal / 2,448.81 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.46 g 14.74 g 5.99 g	16.57 g 8.33 g 3.29 g	12.37 g 6.08 g 1.96 g	14.81 g 9.95 g 4.52 g	231.50 g 5.77 g 0.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.68 g 9.99 g 0.55 g	75.90 g 9.99 g 0.23 g	47.49 g 19.19 g 0.91 g	64.89 g 15.19 g 0.20 g	103.03 g 18.59 g 0.94 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Túró Rudi	Piskóta	Teljeskiörlésű keksz	Múzliszelet :)	Tejszelet
		Energia: 109.78 Kcal / 458.88 Kj	Energia: 157.42 Kcal / 658.02 Kj	Energia: 95.65 Kcal / 399.82 Kj	Energia: 76.77 Kcal / 320.90 Kj	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 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	0.00 g 1.90 g 5.90 g	1.24 g 4.86 g 2.42 g	1.20 g 2.80 g 1.20 g	3.07 g 8.02 g 3.34 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	6.00 g 14.00 g 0.12 g	10.90 g 4.02 g 0.02 g	11.60 g 4.00 g 0.08 g	11.70 g 8.90 g 0.13 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Zöldségleves, Bolognai spagetti, Múzliszelet :)	Csurgatott tojás leves , Zöldborsófőzelék , Sült virsli , Kenyér teljes kiörlésű, Puding kocka	Pulykaraguleves mir. isk, Darásmetélt, Eperlekvár	Hawaii csirkemell , Párolt rizs , Brokkolikrémléves (friss) isk, piritott zsemlekocka	Hamisgulyás isk, Rétes
		Energia: 902.05 Kcal / 3,770.57 Kj	Energia: 1,144.25 Kcal / 4,782.97 Kj	Energia: 772.71 Kcal / 3,229.93 Kj	Energia: 799.34 Kcal / 3,341.24 Kj	Energia: 976.60 Kcal / 4,082.19 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 2024.06.17. - 2024.06.21.

		43.38 g	19.59 g	6.09 g	50.81 g	55.34 g	19.69 g	38.43 g	25.82 g	4.38 g	41.21 g	33.35 g	9.46 g	13.17 g	52.30 g	1.14 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		136.83 g	8.20 g	2.05 g	74.17 g	23.60 g	0.90 g	98.55 g	0.05 g	1.86 g	83.85 g	4.29 g	4.32 g	107.66 g	0.00 g	0.15 g		
Uzsonna	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Alma			Körte			Banán			Alma			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		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							
		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				
Vacsora	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Bácskai rizshús, Vegyes vágott savanyúság			Tojásos galuska isk, Fejes saláta (feles) isk			Burgonya főzelék , Natúr sertésborda isk, Kenyér teljes kiőrlésű			Hot-dog, Gyümölcslé			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Energia: 520.63 Kcal / 2,176.23 KJ			Energia: 1,189.79 Kcal / 4,973.32 KJ			Energia: 505.23 Kcal / 2,111.86 KJ			Energia: 805.30 Kcal / 3,366.15 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		26.94 g	15.25 g	3.59 g	65.01 g	31.56 g	3.82 g	29.63 g	17.41 g	4.92 g	27.58 g	16.56 g	4.42 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
68.26 g	0.00 g	1.27 g	159.09 g	3.00 g	4.21 g	56.10 g	3.00 g	1.26 g	138.96 g	0.00 g	2.46 g	g	g	g				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető