

# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00484)</b> <b>Gyermek 15-18 év</b>	<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Sajtospárizsi, Margarin, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Tej 3dl isk, Gabonapehely	Gyümölcs tea, Sajtkrémes kenyér, Zöldpaprika	Tej 2dl isk, Langalló	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Kenyér teljes kiőrlésű, Újhagyma
		Energia: 451.76 Kcal / 1,888.36 Kj	Energia: 330.04 Kcal / 1,379.57 Kj	Energia: 299.41 Kcal / 1,251.53 Kj	Energia: 24.27 Kcal / 101.45 Kj	Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 12.10 g    24.10 g    7.34 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 13.70 g    6.50 g    2.44 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 7.05 g    8.35 g    4.58 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 1.70 g    0.75 g    0.41 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.74 g    4.55 g    1.06 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 46.02 g    14.99 g    1.25 g	Szénhidrát    Cukor    Só 53.40 g    0.00 g    0.40 g	Szénhidrát    Cukor    Só 48.95 g    14.99 g    1.30 g	Szénhidrát    Cukor    Só 2.65 g    0.00 g    0.07 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42.69 g    14.99 g    0.67 g
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti, Almaleves mir ovi	Zöldségkrémleves, Rakott karfiol mir. , Levesgyöngy, Gyümölcs	Zöldbabfőzelék, Pulyka pörkölt , Rizsleves isk, Kenyér teljes kiőrlésű	Csurgatott tojás leves , Rántott sertésszelet , Rizi- bizi , Vegyes vágott savanyúság	Vajgaluska leves, Parajfőzelék, Főtt burgonya , Főtt tojás
		Energia: 731.98 Kcal / 3,059.68 Kj	Energia: 607.45 Kcal / 2,539.14 Kj	Energia: 701.78 Kcal / 2,933.44 Kj	Energia: 774.69 Kcal / 3,238.20 Kj	Energia: 592.94 Kcal / 2,478.49 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 33.00 g    17.56 g    6.50 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 27.99 g    26.74 g    6.39 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 32.59 g    33.72 g    6.18 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 41.72 g    24.86 g    5.45 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 28.06 g    20.51 g    5.01 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 108.82 g    22.91 g    3.00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 61.19 g    1.35 g    0.85 g	Szénhidrát    Cukor    Só 64.83 g    1.08 g    0.98 g	Szénhidrát    Cukor    Só 94.59 g    0.00 g    2.42 g	Szénhidrát    Cukor    Só 72.34 g    0.00 g    2.33 g



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00484)</b> <b>Gyermek 15-</b> <b>18 év</b>	<b>Vacsora</b>	Rizses csirke isk, Csemege uborka	Panírozott halrudak , Pirított burgonya isk, Majonéz vödörös	Tojásos galuska isk, Fejes saláta isk	Hamburger , Gyümölcslé											
		Energia: 683.58 Kcal / 2,857.36 Kj	Energia: 819.13 Kcal / 3,423.96 Kj	Energia: 1,217.58 Kcal / 5,089.48 Kj	Energia: 1,022.55 Kcal / 4,274.26 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	20.46 g	45.94 g	4.57 g	64.98 g	31.56 g	3.82 g	48.42 g	16.07 g	4.68 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	77.31 g	0.00 g	3.02 g	166.03 g	9.99 g	1.26 g	166.23 g	2.80 g	3.96 g	g	g	g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00484) Gyermek 15- 18 év</b>	<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Csemege paprikás szalámi, Kenyér teljes kiőrlésű, Margarin, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Körözöttes kenyér, Uborka	Tejeskávé, Májkrém 48g-os, különféle, Zsemle	Gyümölcs tea, Tojáskrémes kenyér, Zöldhagyma csomós
		Energia: 577.82 Kcal / 2,415.29 Kj	Energia: 340.95 Kcal / 1,425.17 Kj	Energia: 756.16 Kcal / 3,160.75 Kj	Energia: 331.64 Kcal / 1,386.26 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.50 g 37.55 g 11.85 g	11.47 g 8.60 g 3.88 g	25.54 g 30.06 g 3.80 g	61.32 g 6.00 g 1.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	43.72 g 14.99 g 1.66 g	53.96 g 14.99 g 2.39 g	93.49 g 9.99 g 3.55 g	57.15 g 14.99 g 1.33 g	
	<b>Ebéd</b>	Csontleves cérnametéllel, Natúr sertésszelet, Sóska főzelék, Főtt burgonya	Paradicsom leves, Zöldborsós sertésragu, Kuskusz	Vegy gyümölcslev, Rizses csirke isk, Kovászos uborka	Zöldségleves, Harcsapaprikás, Tészta köret
		Energia: 703.62 Kcal / 2,941.13 Kj	Energia: 810.26 Kcal / 3,386.89 Kj	Energia: 783.74 Kcal / 3,276.03 Kj	Energia: 776.35 Kcal / 3,245.14 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
35.66 g 24.28 g 5.45 g		36.79 g 27.42 g 4.93 g	40.46 g 20.89 g 4.19 g	39.82 g 21.57 g 3.75 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
78.85 g 12.69 g 2.08 g	107.78 g 14.99 g 3.11 g	107.02 g 8.99 g 4.13 g	103.39 g 1.08 g 2.66 g		



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00484)</b> <b>Gyermek 15-18 év</b>	<b>Vacsora</b>	Gyümölcs tea, Túrós metélt tejföllel	Gyümölcs tea, Csirkegyros, Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtosöntet	Palócleves, Sajtos rúd	
		Energia: 626.35 Kcal / 2,618.14 Kj	Energia: 748.15 Kcal / 3,127.27 Kj	Energia: 338.07 Kcal / 1,413.13 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.13 g 21.78 g 8.89 g	39.65 g 30.53 g 5.17 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
75.64 g 14.99 g 2.37 g	77.63 g 15.04 g 1.27 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 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő	kedd	szerda
<b>(00484) Gyermek 15- 18 év</b>	<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Párizsis kenyér	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom
		Energia: 411.70 Kcal / 1,720.91 Kj	Energia: 638.32 Kcal / 2,668.18 Kj	Energia: 334.41 Kcal / 1,397.83 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.84 g 16.80 g 5.34 g	17.74 g 24.37 g 6.55 g	10.98 g 12.40 g 3.16 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	51.74 g 14.99 g 2.55 g	86.16 g 14.99 g 3.05 g	44.27 g 14.99 g 0.32 g	
	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Lassagne, Alma	Palócleves , Almás tiroli rétes	Vajgaluska leves, Burgonya főzelék , Sertés pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű
		Energia: 956.75 Kcal / 3,999.22 Kj	Energia: 1,007.41 Kcal / 4,210.97 Kj	Energia: 638.54 Kcal / 2,669.10 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		48.85 g 27.80 g 8.51 g	25.15 g 53.32 g 3.58 g	32.55 g 19.50 g 5.03 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
124.53 g 3.88 g 3.90 g	100.05 g 1.76 g 0.51 g	81.66 g 0.00 g 1.39 g		
<b>Vacsora</b>	Gyümölcs tea, Paprikás burgonya virslivel, Kenyér teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea, Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtosöntet, Grill csirkecomb isk		
	Energia: 584.77 Kcal / 2,444.34 Kj	Energia: 800.80 Kcal / 3,347.34 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	

# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

17.62 g	15.68 g	4.42 g	42.64 g	36.36 g	6.68 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.61 g	14.99 g	2.14 g	74.68 g	14.99 g	1.39 g	g	g	g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető

