

# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00484)</b> <b>Gyermek 15-18 év</b>	<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Bécsi felvágott, Zsemle, Uborka	Kakaó , Fonott kalács	Gyümölcs tea, Túrista felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Kenyér teljes kiőrlésű, Uborka	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Kenyér teljes kiőrlésű, Lilahagyma										
		Energia: 521,79 Kcal / 2 181,08 Kj	Energia: 426,21 Kcal / 1 781,56 Kj	Energia: 283,73 Kcal / 1 185,99 Kj	Energia: 458,96 Kcal / 1 918,45 Kj	Energia: 301,35 Kcal / 1 259,64 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,65 g	10,72 g	2,83 g	16,39 g	9,27 g	4,05 g	16,26 g	4,75 g	1,44 g	16,40 g	24,15 g	6,28 g	7,66 g	9,34 g	2,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85,99 g	14,99 g	3,06 g	67,53 g	9,99 g	0,28 g	43,59 g	14,99 g	0,07 g	43,40 g	14,99 g	0,57 g	46,19 g	14,99 g	0,30 g	
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves , Lassagne, Banán	Csurgatott tojás leves , Rakott karfiol , Kinder pingui	Paradicsom leves , Rántott sertésszelet , Petrezselymes burgonya , Fejes saláta	Tárkonyos Sertésraguleves , Ízes derelye, Gyümölcs	Zöldségleves, Panírozott Cammambertsajt, Párolt rizs, Áfonyalekvár										
		Energia: 774,42 Kcal / 3 237,08 Kj	Energia: 493,72 Kcal / 2 063,75 Kj	Energia: 928,18 Kcal / 3 879,79 Kj	Energia: 955,37 Kcal / 3 993,45 Kj	Energia: 794,36 Kcal / 3 320,42 Kj										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
44,94 g		25,54 g	8,29 g	21,03 g	24,15 g	6,97 g	51,25 g	27,76 g	4,81 g	39,93 g	18,52 g	3,78 g	15,92 g	24,78 g	3,78 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
90,02 g	2,80 g	3,70 g	47,44 g	8,90 g	1,96 g	115,80 g	11,99 g	3,81 g	152,56 g	0,00 g	3,06 g	121,89 g	9,70 g	5,45 g		



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00484)</b> <b>Gyermek 15-</b> <b>18 év</b>	<b>Vacsora</b>	Gyümölcs tea, Bakonyi csirkemell, Tészta köret	Burgonya főzelék , Vagdalt	Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka, Kenyér teljes kiőrlésű	Panírozott trapp.sajt szelet, Hasábburgonya, Tartármártás											
		Energia: 639,22 Kcal / 2 671,94 KJ	Energia: 559,75 Kcal / 2 339,76 KJ	Energia: 538,03 Kcal / 2 248,97 KJ	Energia: 1 330,40 Kcal / 5 561,07 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,33 g	16,93 g	2,91 g	27,66 g	19,08 g	4,68 g	18,21 g	15,78 g	4,42 g	45,04 g	102,82 g	35,14 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,56 g	14,99 g	3,74 g	67,94 g	0,00 g	3,26 g	79,22 g	0,00 g	4,54 g	54,58 g	2,00 g	3,63 g					

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Apor kollégium étlapja







Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00484)</b> <b>Gyermek 15-</b> <b>18 év</b>	<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Bécsi felvágottas-marg. kenyér, Retek	Kakaó , Kenőmájás, Zsemle, Paradicsom	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű	Tej 3dl, Nutellás kenyér	Gyümölcs tea, Körözöttes kenyér , Zöldhagyma csomós										
		Energia: 351,40 Kcal / 1 468,85 KJ	Energia: 724,85 Kcal / 3 029,87 KJ	Energia: 285,59 Kcal / 1 193,77 KJ	Energia: 620,27 Kcal / 2 592,73 KJ	Energia: 1 256,96 Kcal / 5 254,09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,86 g	13,31 g	4,02 g	29,84 g	24,44 g	10,40 g	10,23 g	7,81 g	2,75 g	21,29 g	20,80 g	2,44 g	65,97 g	16,05 g	3,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46,58 g	14,99 g	2,15 g	95,50 g	9,99 g	3,59 g	43,18 g	14,99 g	1,00 g	86,24 g	24,00 g	2,00 g	210,61 g	14,99 g	2,70 g	
	<b>Ebéd</b>	Karfiolleves , Sertés paprikás, Tészta köret, Zabszelet, gyümölcsös	Vajgaluska leves, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	Nyírségi gombóc leves, Barackos gombóc , Gyümölcs	Vegy gyümölcslev, Rántott csirkemell Pankómorzsában, Párolt rizs, Párolt zöldségköret , Zserbó szelet kicsi	Fejtett bableves , Sajtós pogácsa										
		Energia: 784,40 Kcal / 3 278,79 KJ	Energia: 532,68 Kcal / 2 226,60 KJ	Energia: 849,15 Kcal / 3 549,45 KJ	Energia: 943,50 Kcal / 3 943,83 KJ	Energia: 718,47 Kcal / 3 003,20 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
37,21 g		28,18 g	5,82 g	26,04 g	16,52 g	3,70 g	35,38 g	21,33 g	4,58 g	43,17 g	41,21 g	4,95 g	18,13 g	31,53 g	0,25 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
92,78 g	0,00 g	5,24 g	68,80 g	13,99 g	2,74 g	135,28 g	0,00 g	6,34 g	96,48 g	9,05 g	2,35 g	85,59 g	0,00 g	0,54 g		

# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00484)</b> <b>Gyermek 15-</b> <b>18 év</b>	<b>Vacsora</b>	Brassói aprópecsenye (friss), Csemege uborka			Grill csirkecomb, Bul-gur, Fejes saláta			Gulyásleves, Sajtós pogácsa			Húsos metélt					
		Energia: 573,13 Kcal / 2 395,68 KJ			Energia: 1 022,30 Kcal / 4 273,21 KJ			Energia: 966,31 Kcal / 4 039,18 KJ			Energia: 621,15 Kcal / 2 596,41 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
		23,23 g	27,62 g	6,44 g	76,37 g	26,67 g	3,34 g	38,10 g	49,21 g	15,28 g	30,55 g	23,19 g	5,72 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,25 g	0,00 g	5,88 g	121,83 g	9,99 g	4,34 g	91,64 g	0,00 g	2,50 g	71,82 g	0,00 g	5,79 g	g	g	g		
																

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető

