

# Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		csütörtök			péntek		
<b>(00483) Gyermekek 7-10</b>	<b>Tízórai</b>	Trappistasajtós zsemle [1,7], Retek			Házi Körözött[7], Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Paradicsom		
		Energia: 112.00 Kcal / 468.16 Kj			Energia: 189.01 Kcal / 790.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.75 g	15.81 g	7.40 g	10.41 g	4.78 g	1.94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	31.41 g	0.00 g	1.78 g	25.60 g	3.00 g	0.59 g	
	1,7			1,7,(3),(5),(6),(11)			
	<b>Ebéd</b>	Paprikás burgonya, Gyümölcsle , Csemege uborka[10], Rozs kenyér [1], Piskótaszelet :)			Halgaluskaleves[1,3,4,9], Parajfőzelék[1,7], Vegán falatkák, Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Tejszelet[1,3,7]		
		Energia: 864.88 Kcal / 3,615.20 Kj			Energia: 693.03 Kcal / 2,896.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.61 g	33.17 g	8.00 g	36.52 g	30.43 g	6.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
113.49 g	0.00 g	4.12 g	68.96 g	15.46 g	2.18 g		
1,10			1,3,4,7,9,(5),(6),(11)				
<b>Uzsonna</b>	Kakaó( 0,2l)[7,(1)], Briós [1,3,7]			Tej poharas 0,2l[7], Kifli [1,7,(3,6,11)], Minidzsem 25g-os, különféle(12)			
	Energia: 265.82 Kcal / 1,111.13 Kj			Energia: 282.92 Kcal / 1,182.61 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.61 g	4.22 g	1.86 g	11.04 g	1.81 g	0.50 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
46.04 g	28.53 g	0.55 g	51.81 g	16.13 g	1.04 g		
1,3,7			1,7,(3),(6),(11),(12)				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00483) Gyermekek 7-10</b>	<b>Tízórai</b>	Tej poharas 0,2l[7], Bagett, Margarin(1,7), Trappista sajt[7,(1)], Uborka, Gépsonka(1,6,7)			Hot-dog[1,7,(6,10)]			Kakaó( 0,2l)[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7,(8)]			Tej poharas 0,2l[7], Zala felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)]			Tojáskrémes korpás kifli [1,3,(6,7,11)], Paradicsom		
		Energia: 238.36 Kcal / 996.34 KJ			Energia: 285.71 Kcal / 1,194.27 KJ			Energia: 357.90 Kcal / 1,496.02 KJ			Energia: 257.01 Kcal / 1,074.30 KJ			Energia: 217.72 Kcal / 910.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.10 g	9.60 g	3.88 g	13.65 g	8.28 g	2.21 g	14.52 g	2.84 g	0.54 g	14.30 g	6.50 g	2.22 g	10.72 g	8.88 g	2.21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	24.45 g	0.00 g	1.26 g	41.48 g	0.00 g	1.22 g	66.88 g	22.80 g	0.23 g	31.55 g	3.06 g	0.85 g	30.68 g	0.00 g	0.25 g	
	7,(1),(6)			1,7,(6),(10)			1,3,7,(8)			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,3,(6),(7),(11)			
	<b>Ebéd</b>	Babgulyás, Belga csokis gombóc[1], Rozs kenyér [1], Alma			Vegy gyümölcsleves [1,7], Rakott Brokkoli [7], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Tejszelet [1,3,7]			Köménymagos leves[1], Hawaii csirkemell [7,(1)], Párolt rizs , piritott zsemlekocka[1,(3,7)]			Csontleves [9], Pulykavagdalt gombával [1,3,(9)], Burgonyapüré [7], Vegyes vágott savanyúság(12)			Tejfölös zöldbabeleves [1,7], Harcsa Bazsalikomos paradicsommal[4,7,(1,9)], Bul-gur[1], Majonéz [3,10,(1,7)]		
		Energia: 908.44 Kcal / 3,797.28 KJ			Energia: 558.75 Kcal / 2,335.58 KJ			Energia: 612.96 Kcal / 2,562.17 KJ			Energia: 398.02 Kcal / 1,663.72 KJ			Energia: 655.38 Kcal / 2,739.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.72 g	29.88 g	4.32 g	24.17 g	22.88 g	7.78 g	34.28 g	22.88 g	5.30 g	26.27 g	19.13 g	5.43 g	34.92 g	30.72 g	8.78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
123.20 g	0.00 g	0.96 g	62.65 g	23.45 g	0.80 g	66.10 g	8.08 g	1.32 g	39.05 g	1.37 g	1.31 g	60.96 g	2.53 g	1.60 g		
1			1,3,7,(5),(6),(11)			1,7,(3)			1,3,7,9,(12)			1,3,4,7,10,(9)				
<b>Uzsonna</b>	Kefír 150gr[7], Teljeskiőrlésű zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)]			Kakaó [7,(1)], Langalló [1,7]			Teavaj[7], Teljeskiőrlésű zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)], Paradicsom			Kakaós csiga[1,3,7,(6,12)], Alma			Trappistasajt zsemle [1,7], Alma			
	Energia: 282.90 Kcal / 1,182.52 KJ			Energia: 143.47 Kcal / 599.70 KJ			Energia: 301.57 Kcal / 1,260.56 KJ			Energia: 339.68 Kcal / 1,419.86 KJ			Energia: 163.74 Kcal / 684.43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.50 g	3.35 g	1.90 g	7.17 g	3.43 g	1.88 g	8.14 g	9.18 g	4.29 g	3.56 g	13.33 g	3.38 g	14.31 g	16.41 g	7.40 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
44.45 g	5.85 g	0.28 g	20.80 g	9.99 g	0.27 g	45.65 g	0.60 g	0.14 g	50.43 g	24.58 g	0.45 g	41.84 g	0.00 g	1.80 g		
1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,7			1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,(6),(12)			1,7				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00483) Gyermekek 7-10</b>	<b>Tízórai</b>	Tej poharas 0,2l[7], Bécsi felvágott , Teljeskiőrlésű zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)]			Főtt tojás[3], Margarin (1,7), Teljeskiőrlésű zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)]			Tej poharas 0,2l[7], Miniméz 20g-os, Kifli[1,7, (3,6,11)]			Kakaó( 0,2l)[7,(1)], Házi Húskrémeskenyér [1,7,10, (3,5,6,11,12)], Paradicsom			Tej poharas 0,2l[7], Müzli csokis[1,5,6,7,(8,11,12)]		
		Energia: 404.46 Kcal / 1,690.64 KJ			Energia: 352.24 Kcal / 1,472.36 KJ			Energia: 282.70 Kcal / 1,181.69 KJ			Energia: 300.75 Kcal / 1,257.14 KJ			Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.10 g	10.40 g	4.23 g	18.66 g	14.20 g	3.83 g	11.02 g	1.81 g	0.50 g	17.61 g	5.72 g	2.17 g	11.20 g	4.18 g	1.74 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	55.29 g 0.69 g 0.45 g			44.52 g 0.60 g 0.51 g			51.88 g 16.20 g 1.03 g			46.10 g 25.80 g 0.85 g			37.40 g 5.80 g 0.31 g			
	1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,3,(5),(6),(7),(8),(11)			1,7,(3),(6),(11)			1,7,10,(3),(5),(6),(11),(12)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			
	<b>Ebéd</b>	Májgombóc leves[1,3,9], Tarhonyáshús[1,3], Csemege uborka[10]			Zöldségleves[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1,(9)], Sertés sült, Rozs kenyér[1]			Zellerleves [1,3,9], Tortillatekercs[1,7]			Csurgatott tojás leves [1,3,7], Mexikói pulykaragu[1], Kuszkus [1], Túró Rudi[7,(8,15)]			Burgonyaleves tejfölös [1,7], Panírozott halrudak , Bul-gur[1], Párolt zöldségköret , Majonéz [3,10,(1,7)]		
		Energia: 665.30 Kcal / 2,780.95 KJ			Energia: 603.37 Kcal / 2,522.09 KJ			Energia: 1,002.68 Kcal / 4,191.20 KJ			Energia: 996.66 Kcal / 4,166.04 KJ			Energia: 720.81 Kcal / 3,012.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.86 g	28.83 g	7.46 g	29.45 g	23.39 g	4.26 g	53.58 g	24.76 g	8.18 g	49.56 g	50.89 g	10.20 g	22.37 g	34.00 g	4.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63.19 g 0.00 g 3.98 g			67.50 g 9.99 g 2.55 g			121.58 g 2.44 g 2.91 g			81.86 g 0.00 g 0.63 g			82.08 g 0.04 g 0.60 g				
1,3,9,10			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,(8),(15)			1,3,7,10				
<b>Uzsonna</b>	Tej poharas 0,2l[7], Fonott kalács[1,3,7,(8)]			Kifli, sajtos [1,7], Alma			Tej poharas 0,2l[7], Bukta [1]			Tej poharas 0,2l[7], Olasz csavart[1,7,11]			Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7, (3,6,11)]			
	Energia: 326.15 Kcal / 1,363.31 KJ			Energia: 166.77 Kcal / 697.10 KJ			Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ			Energia: 283.78 Kcal / 1,186.20 KJ			Energia: 166.21 Kcal / 694.76 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.32 g	3.34 g	0.50 g	4.10 g	2.10 g	0.00 g	10.60 g	13.80 g	0.50 g	12.30 g	11.00 g	5.35 g	5.64 g	3.81 g	2.20 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
54.68 g 0.00 g 0.27 g			31.30 g 0.00 g 0.02 g			41.50 g 0.00 g 0.27 g			29.10 g 0.00 g 0.28 g			27.28 g 0.40 g 0.86 g				
1,3,7,(8)			1,7			1,7			1,7,11			1,7,(3),(6),(11)				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00483) Gyermekek 7-10</b>	<b>Tízórai</b>	Tej poharas 0,2l[7], Margarin(1,7), Teljeskiörlesű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)], Uborka, Gépsonka(1,6,7)			Hot-dog[1,7,(6,10)]			Tavaszi felvágott, Korpás kifli[1,(6,7,11)], Zöldpaprika			Kakaó( 0,2l)[7,(1)], Házi Májkrémeskenyér [1,7,10, (3,5,6,11,12)], Paradicsom			Tojáskrémes zsemle [1,3,10,(7,12)], Zöldhagyma		
		Energia: 361.16 Kcal / 1,509.65 KJ			Energia: 285.71 Kcal / 1,194.27 KJ			Energia: 226.02 Kcal / 944.76 KJ			Energia: 305.43 Kcal / 1,276.70 KJ			Energia: 107.08 Kcal / 447.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.96 g	7.73 g	2.49 g	13.65 g	8.28 g	2.21 g	5.53 g	1.04 g	0.24 g	19.39 g	5.85 g	2.22 g	61.26 g	3.03 g	0.63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	55.75 g	0.60 g	1.15 g	41.48 g	0.00 g	1.22 g	30.06 g	0.07 g	0.05 g	47.23 g	25.80 g	0.89 g	46.81 g	0.00 g	1.15 g	
	1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,7,(6),(10)			1,(6),(7),(11)			1,7,10,(3),(5),(6),(11),(12)			1,3,10,(7),(12)			
	<b>Ebéd</b>	Pulykaraguleves mir. isk [1,3,9], Túrógombóc tejfőllel[1,7]			Kertészleves [1,3,9], Kapros tökfőzelék[1,7], Vagdalt[1,3,(7,10)], Rozs kenyér[1], Nápolyi szelet :[1,7]			Csontleves [9], Brokkolis Fetasajtos csirkecomb[7, (1,5)], Bul-gur[1]			Zöldborsóleves [1,3,(9)], Füstölt sajtos csirkemell[7, (1)], Párolt rizs , Uborka saláta			Lencseleves[1,9,10,(12)], Mexikói harcsa szelet [1,4], Kuskusz[1], Kenyér teljes kiörlesű[1, (3,5,6,7,11)], Kókuszgolyó		
		Energia: 846.50 Kcal / 3,538.37 KJ			Energia: 902.14 Kcal / 3,770.95 KJ			Energia: 507.34 Kcal / 2,120.68 KJ			Energia: 612.23 Kcal / 2,559.12 KJ			Energia: 1,153.89 Kcal / 4,823.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.71 g	19.16 g	3.44 g	36.32 g	39.92 g	10.11 g	38.13 g	17.84 g	2.92 g	33.87 g	25.29 g	7.19 g	50.22 g	35.08 g	7.41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
126.49 g	0.05 g	1.68 g	101.03 g	12.54 g	4.32 g	52.61 g	0.00 g	0.65 g	61.79 g	2.50 g	1.60 g	161.71 g	27.50 g	1.56 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(5)			1,3,7,(9)			1,4,9,10,(3),(5),(6),(7), (11),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Tej [7], Mákos bukta			Sajtos perec, Alma			Tej poharas 0,2l[7], Kakaós csiga[1,3,7,(6,12)]			Kifli, sajtos [1,7], Alma			Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7, (3,6,11)]			
	Energia: 484.67 Kcal / 2,025.92 KJ			Energia: 646.08 Kcal / 2,700.61 KJ			Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 KJ			Energia: 166.77 Kcal / 697.10 KJ			Energia: 166.21 Kcal / 694.76 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	15.38 g	20.60 g	1.63 g	17.55 g	16.50 g	0.00 g	9.76 g	14.23 g	3.88 g	4.10 g	2.10 g	0.00 g	5.64 g	3.81 g	2.20 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.83 g	0.00 g	0.27 g	101.40 g	0.00 g	0.02 g	50.53 g	24.58 g	0.70 g	31.30 g	0.00 g	0.02 g	27.28 g	0.40 g	0.86 g		
7						1,3,7,(6),(12)			1,7			1,7,(3),(6),(11)				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető

