

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek 15-18 év 5*	Gyümölcs tea, Májkrém (1,6,7,10), Zsemle[1]			Gyümölcs tea, Párizsi (1,6,7,10), Margarin(1,7), Kifli[1,7,(3,6,11)], Paradicsom			Gyümölcs tea, Túrista felvágott(1,6,7), Fehér kenyér[1], Margarin(1,7), Uborka			Tejeskávé [1,7], Briós [1,3,7]			Tej [7], Minidzsem 25g-os, különféle(12), Kifli[1,7,(3,6,11)]		
		Energia: 237.04 Kcal / 990.83 KJ			Energia: 417.02 Kcal / 1,743.14 KJ			Energia: 241.77 Kcal / 1,010.60 KJ			Energia: 465.77 Kcal / 1,946.92 KJ			Energia: 468.78 Kcal / 1,959.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.01 g	14.62 g	4.99 g	14.61 g	16.82 g	5.36 g	10.11 g	9.39 g	2.62 g	15.74 g	13.44 g	6.44 g	15.28 g	3.62 g	1.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.44 g	14.99 g	2.92 g	67.29 g	14.99 g	1.81 g	44.66 g	15.41 g	0.96 g	69.92 g	21.45 g	0.92 g	93.02 g	32.26 g	1.81 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(3),(6),(11),(12)				
Tízórai	(00484) Gyermekek 15-18 év 5*	Gyümölcsjoghurt[7]			Zabszelet :)[1,6,7,12,(5,8,11)]			Tejszelet[1,3,7]			Krém túró [7,(1)]			Teljes kiőrlésű gabonás keksz[1,(3,5,6,7,12)]		
		Energia: 80.44 Kcal / 336.24 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ			Energia: 88.18 Kcal / 368.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.00 g	1.50 g	0.50 g	1.20 g	2.80 g	1.20 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	10.91 g	8.90 g	4.77 g	1.60 g	3.96 g	0.53 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	11.60 g	4.00 g	0.08 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g	16.09 g	16.09 g	0.04 g	11.43 g	4.81 g	0.28 g		
7			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,3,7			7,(1)			1,(3),(5),(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermekek 15-18 év 5*	Zöldség leves[1,3,9], Sertés pörkölt [1], Tarhonya köret [1,3], Céklasaláta, Nápolyi szelet :)[1,7]			Palócleves [7], Meggyes-mákos nudli[1,(3,5,7,8)], Alma			Vöröslencseleves[1,9,10,(12)], Töltött csirkecomb ovi[1,3], Rizi-bizi , Uborka saláta			Paprikás burgonya, Gyümölcslé , 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: 998.58 Kcal / 4,174.06 KJ			Energia: 1,103.88 Kcal / 4,614.22 KJ			Energia: 973.01 Kcal / 4,067.18 KJ			Energia: 978.52 Kcal / 4,090.21 KJ			Energia: 824.42 Kcal / 3,446.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		47.48 g	30.91 g	8.40 g	35.15 g	45.69 g	12.10 g	64.10 g	25.20 g	4.32 g	26.70 g	40.67 g	10.19 g	46.32 g	34.11 g	7.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130.88 g	24.38 g	3.01 g	131.85 g	23.69 g	3.28 g	131.62 g	4.69 g	2.09 g	120.69 g	0.00 g	5.13 g	83.49 g	16.86 g	2.84 g		
1,3,7,9			1,7,(3),(5),(8)			1,3,9,10,(12)			1,10			1,3,4,7,9,(5),(6),(11)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermek 15-18 év 5*	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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
		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	10.50 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g	18.30 g	0.08 g	g	g	g		
		1,7,(3),(6),(11),(12)														
Vacsora	(00484) Gyermek 15-18 év 5*	Hideg szendvics[3,7,10, (1)], Gyümölcslé			Rántott sertésszelet [1,3,7], Hasábburgonya, Fejes saláta (feles) isk			Hamburger [3,7,10,(1)], Gyümölcslé			Pulykasült isk, Pirított burgonya isk, Majonéz mini[3,7,10]					
		Energia: 859.37 Kcal / 3,592.17 KJ			Energia: 1,138.48 Kcal / 4,758.85 KJ			Energia: 1,227.60 Kcal / 5,131.37 KJ			Energia: 557.79 Kcal / 2,331.56 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
		49.40 g	22.66 g	7.93 g	69.55 g	41.87 g	6.93 g	53.61 g	21.61 g	8.20 g	26.90 g	29.44 g	5.36 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.87 g	0.00 g	1.34 g	124.20 g	3.00 g	4.69 g	197.15 g	4.80 g	4.45 g	51.54 g	0.00 g	0.38 g	g	g	g		
		3,7,10,(1) 1,3,7 3,7,10,(1) 3,7,10 1,7,(3),(6),(11),(12)														

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek 15-18 év 5*	Tejeskávé [1,7], Bagett, Margarin(1,7), Gépsonka (1,6,7), Trappista sajt[7, (1)]			Gyümölcs tea, Hot-dog [1,7,(6,10)]			Kakaó [7,(1)], Fonott kalács[1,3,7,(8)]			Tej [7], Zala felvágott, Margarin(1,7), Zsemle[1]			Tojáskrémes kenyér [1,3,10,(7,12)], Paradicsom		
		Energia: 436.92 Kcal / 1,826.33 KJ			Energia: 631.93 Kcal / 2,641.47 KJ			Energia: 483.48 Kcal / 2,020.95 KJ			Energia: 192.99 Kcal / 806.70 KJ			Energia: 127.91 Kcal / 534.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.02 g	21.93 g	10.07 g	27.31 g	16.56 g	4.42 g	18.27 g	9.73 g	4.05 g	23.78 g	18.26 g	6.51 g	5.31 g	3.36 g	0.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.67 g	9.99 g	1.77 g	97.95 g	14.99 g	2.44 g	78.55 g	9.99 g	0.28 g	72.99 g	0.10 g	2.25 g	22.74 g	0.30 g	0.82 g		
1,7,(6)			1,7,(6),(10)			1,3,7,(8)			1,7			1,3,10,(7),(12)				
Tízórai	(00484) Gyermekek 15-18 év 5*	Túró Rudi[7,(8,15)]			Krém túró [7,(1)]			Tejszelet[1,3,7]			Piskóta			Kifli, sajtos [1,7]		
		Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 157.42 Kcal / 658.02 KJ			Energia: 114.59 Kcal / 478.99 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	10.91 g	8.90 g	4.77 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	0.00 g	1.90 g	5.90 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	16.09 g	16.09 g	0.04 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g	6.00 g	14.00 g	0.12 g	20.80 g	0.00 g	0.00 g		
7,(8),(15)			7,(1)			1,3,7			1,7			1,7				
Ebéd	(00484) Gyermekek 15-18 év 5*	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, pirított zsemlekocka[1,(3,7)]			Csontleves[9], Pulykavagdalt gombával [1,3,(9)], Burgonyapüré [7], Vegyes vágott savanyúság(12)			Tejfölös zöldbableves [1,7], Harcsa Bazsalikomos paradicsommal[4,7,(1,9)], Bul-gur[1], Majonéz [3,10, (1,7)]		
		Energia: 901.67 Kcal / 3,768.98 KJ			Energia: 644.39 Kcal / 2,693.55 KJ			Energia: 670.72 Kcal / 2,803.61 KJ			Energia: 535.80 Kcal / 2,239.64 KJ			Energia: 801.32 Kcal / 3,349.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.28 g	24.19 g	4.07 g	28.89 g	26.15 g	9.10 g	40.82 g	19.43 g	4.94 g	33.15 g	26.50 g	6.81 g	40.71 g	38.01 g	8.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126.77 g	0.00 g	0.80 g	71.77 g	24.65 g	1.04 g	81.70 g	8.08 g	1.36 g	52.67 g	1.57 g	1.78 g	76.25 g	2.53 g	2.67 g		
1			1,3,7,(5),(6),(11)			1,7,(3)			1,3,7,9,(12)			1,3,4,7,10,(9)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermek 15-18 év 5*	Alma			Banán			Körte			Alma					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	1.65 g	4.50 g	1.50 g	0.60 g	0.60 g	0.00 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	0.00 g	18.30 g	0.08 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g
1,3,10,(7),(12)																
Vacsora	(00484) Gyermek 15-18 év 5*	Panírozott trapp.sajt szelet[7,(1)], Hasábburgonya, Majonéz mini[3,7,10]			Galuska [1,3,(7)], Paprikás csirke isk[1,7]			Csőbensült karfiol mir isk [1,3,7]			Sajtos makaróni [1,7]					
		Energia: 1,275.71 Kcal / 5,332.47 KJ			Energia: 583.79 Kcal / 2,440.24 KJ			Energia: 356.34 Kcal / 1,489.50 KJ			Energia: 696.05 Kcal / 2,909.49 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
		60.41 g	93.90 g	40.60 g	41.35 g	19.56 g	4.70 g	16.07 g	20.58 g	7.71 g	26.75 g	34.68 g	15.13 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.55 g	0.00 g	5.15 g	58.12 g	0.00 g	3.29 g	26.26 g	0.00 g	5.59 g	68.40 g	0.00 g	3.76 g	g	g	g
3,7,10,(1)			1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,10,(7),(12)				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek 15-18 év 5*	Tej [7], Bécsi felvágott, Margarin(1,7), Teljeskiörlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)]			Gyümölcs tea, Főtt tojás [3], Margarin(1,7), Zsemle [1]			Tejeskávé [1,7], Foci kuglóf [1,3,7]			Kakaó [7,(1)], Házi Húskrémeskenyér [1,7,10, (3,5,6,11,12)], Paradicsom			Tej [7], Müzli csokis [1,5,6,7,(8,11,12)]		
		Energia: 682.76 Kcal / 2,853.94 KJ			Energia: 192.65 Kcal / 805.28 KJ			Energia: 631.65 Kcal / 2,640.30 KJ			Energia: 476.09 Kcal / 1,990.06 KJ			Energia: 145.59 Kcal / 608.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.52 g	25.20 g	9.88 g	21.29 g	17.36 g	4.66 g	21.04 g	17.84 g	9.00 g	21.02 g	18.51 g	7.38 g	15.70 g	7.85 g	3.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.83 g	1.35 g	0.81 g	77.11 g	14.99 g	2.18 g	95.98 g	24.51 g	0.34 g	55.42 g	14.19 g	1.19 g	49.40 g	7.25 g	0.45 g		
1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,3,(7)			1,3,7			1,7,10,(3),(5),(6),(11),(12)			1,5,6,7,(8),(11),(12)				
Tízórai	(00484) Gyermekek 15-18 év 5*	Piskóta			Zabszelet :)[1,6,7,12, (5,8,11)]			Puding[1,7]			Kifli, sajtos [1,7]			Alma		
		Energia: 157.42 Kcal / 658.02 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ			Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ			Energia: 114.59 Kcal / 478.99 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
		0.00 g	1.90 g	5.90 g	1.20 g	2.80 g	1.20 g	4.79 g	5.65 g	3.12 g	3.50 g	1.50 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6.00 g	14.00 g	0.12 g	11.60 g	4.00 g	0.08 g	24.56 g	19.50 g	0.11 g	20.80 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g		
1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,7			1,7										
Ebéd	(00484) Gyermekek 15-18 év 5*	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], Mexikói pulykaragu [1], Kuskusz[1], Túró Rudi[7,(8,15)]			Burgonyaleves tejfölös [1,7], Panírozott halrudak, Bul-gur[1], Párolt zöldségköret, Majonéz [3,10,(1,7)]		
		Energia: 736.41 Kcal / 3,078.19 KJ			Energia: 663.24 Kcal / 2,772.34 KJ			Energia: 1,039.31 Kcal / 4,344.32 KJ			Energia: 891.49 Kcal / 3,726.43 KJ			Energia: 874.58 Kcal / 3,655.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		45.68 g	32.71 g	9.08 g	34.82 g	25.64 g	4.90 g	55.11 g	26.86 g	8.74 g	48.71 g	32.58 g	5.98 g	28.62 g	39.28 g	4.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.33 g	0.00 g	5.32 g	71.78 g	9.99 g	3.14 g	124.40 g	2.44 g	2.92 g	97.47 g	0.00 g	0.79 g	102.28 g	0.04 g	1.02 g		
1,3,9,10			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,(8),(15)			1,3,7,10				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermek 15-18 év 5*	Körte			Alma			Banán			Körte					
		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
		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
1,5,6,7,(8),(11),(12)																
Vacsora	(00484) Gyermek 15-18 év 5*	Gyümölcs tea, Sajtos tejfölös lángos [1,7,(11)]			Gránátos kocka [1,3], Csemege uborka[10]			Panírozott Cammambertsajt[7,(1)], Pirított burgonya isk, Áfonyalekvár(12)			Gulyásleves, Csokoládékrémes palacsinta[1,3,5,6,7,(8)]					
		Energia: 1,302.25 Kcal / 5,443.41 KJ			Energia: 425.98 Kcal / 1,780.60 KJ			Energia: 1,215.27 Kcal / 5,079.83 KJ			Energia: 880.39 Kcal / 3,680.03 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
		33.88 g	79.67 g	23.86 g	12.26 g	9.04 g	1.22 g	58.92 g	78.95 g	33.81 g	36.96 g	40.20 g	2.57 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		109.85 g	14.99 g	3.86 g	75.09 g	0.00 g	3.89 g	64.67 g	11.07 g	5.85 g	91.86 g	8.50 g	2.46 g	g	g	g
1,7,(11)			1,3,10			7,(1),(12)			1,3,5,6,7,(8)			1,5,6,7,(8),(11),(12)				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek 15-18 év 5*				Gyümölcs tea, Hot-dog [1,7,(6,10)]			Tejeskávé [1,7], Foci kuglóf [1,3,7]			Kakaó [7,(1)], Házi Májkrémeskenyér [1,7,10, (3,5,6,11,12)], Paradicsom			Gyümölcs tea, Tojáskrémes korpás kifli [1,3,(6,7,11)], Zöldhagyma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 631.93 Kcal / 2,641.47 KJ			Energia: 631.65 Kcal / 2,640.30 KJ			Energia: 458.19 Kcal / 1,915.23 KJ			Energia: 764.50 Kcal / 3,195.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	27.31 g	16.56 g	4.42 g	21.04 g	17.84 g	9.00 g	22.00 g	17.46 g	7.08 g	233.74 g	11.10 g	1.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	97.95 g	14.99 g	2.44 g	95.98 g	24.51 g	0.34 g	52.40 g	13.59 g	1.10 g	135.81 g	14.99 g	0.34 g		
		1,3,7,9			1,7,(6),(10)			1,3,7			1,7,10,(3),(5),(6),(11),(12)			1,3,(6),(7),(11)		
Tízórai	(00484) Gyermekek 15-18 év 5*				Krém túró [7,(1)]			Kefír 150gr[7]			Olasz csavart[1,7,11]			Alma		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ			Energia: 62.80 Kcal / 262.50 KJ			Energia: 373.44 Kcal / 1,560.98 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	10.91 g	8.90 g	4.77 g	4.80 g	2.25 g	1.50 g	11.00 g	19.00 g	9.70 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	16.09 g	16.09 g	0.04 g	0.45 g	5.25 g	0.15 g	37.00 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g		
		1,3,7,9			7,(1)			7			1,7,11					
Ebéd	(00484) Gyermekek 15-18 év 5*	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], Kuszusz[1], Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Kókuszcigolyó		
		Energia: 960.98 Kcal / 4,016.90 KJ			Energia: 942.99 Kcal / 3,941.70 KJ			Energia: 695.75 Kcal / 2,908.24 KJ			Energia: 680.89 Kcal / 2,846.12 KJ			Energia: 1,256.77 Kcal / 5,253.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47.91 g	20.61 g	3.75 g	40.84 g	41.57 g	10.68 g	57.02 g	22.95 g	4.00 g	41.23 g	21.90 g	6.83 g	62.26 g	26.85 g	6.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
144.98 g	0.05 g	1.69 g	102.93 g	12.54 g	4.36 g	71.40 g	0.00 g	1.68 g	79.49 g	2.50 g	2.20 g	193.75 g	28.70 g	1.80 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)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermek 15-18 év 5*				Körte			Alma			Körte					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
		g	g	g	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	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g		
		1,3,7,9												1,3,(6),(7),(11)		
Vacsora	(00484) Gyermek 15-18 év 5*				Panírozott Cammambertsajt[7,(1)], Tojásos galuska isk[1,3], Fejes saláta (feles) isk			Rántott Brokkoli[1,3,7], Rizi-bizi , Majonéz mini [3,7,10]			Hamisgulyás isk[1,3,9], Sajtos pogácsa					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 2,036.72 Kcal / 8,513.49 Kj			Energia: 845.28 Kcal / 3,533.27 Kj			Energia: 632.65 Kcal / 2,644.48 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
		g	g	g	116.61 g	100.68 g	36.51 g	25.35 g	33.38 g	3.98 g	13.63 g	29.94 g	1.23 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	162.69 g	3.00 g	10.03 g	116.57 g	0.00 g	10.85 g	76.71 g	0.06 g	0.18 g	g	g	g		
		1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,10			1,3,9			1,3,(6),(7),(11)		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

