

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l(7), Tojáskrémes korpás kifli (3,1)			Tej poharas 0,2l(7), Eperlekváros kenyér(1)		
		Energia: 306.02 Kcal / 1,279.16 Kj			Energia: 226.38 Kcal / 946.27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.12 g	10.30 g	2.69 g	11.70 g	2.00 g	0.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	39.68 g	0.00 g	0.51 g	36.75 g	0.00 g	1.27 g	
	1,3,7,(6),(11)			1,7,(6)			
	Ebéd	Kassai burgonyaleves (7), Belga csokis gombóc (1), Alma			Vöröslencseleves (10,9,1), Harcsapaprikás (4,1,7), Galuska (3,1), Zabszelet :)(6, 1, 7, 12)		
		Energia: 801.51 Kcal / 3,350.31 Kj			Energia: 567.37 Kcal / 2,371.61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
23.05 g		31.28 g	4.23 g	29.74 g	18.89 g	4.69 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
103.45 g	0.00 g	4.05 g	70.59 g	5.96 g	0.95 g		
1,7,(9)			1,3,4,6,7,9,10,12,(5),(8), (11)				
Uzsonna	Karavánsajtos kenyér (1,7)			Házi Körözött(7), Kenyér teljes kiőrlésű(1), Paradicsom			
	Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 Kj			Energia: 189.01 Kcal / 790.06 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.06 g	16.67 g	7.86 g	10.41 g	4.78 g	1.94 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
26.97 g	0.00 g	2.32 g	25.60 g	3.00 g	0.59 g		
1,7,(6)			1,7,(3),(5),(6),(11)				



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l(7), Bagett, Trappista sajt(7), Uborka, Gépsonka	Hot-dog(1,7)	Kakaó (0,2l)(7), Fonott kalács(3, 1, 7)	Tej poharas 0,2l(7), Sajtospárizsi, Kenyér teljes kiőrlésű(1)	Tej poharas 0,2l(7), Tojáskrémes korpás kifli (3,1), 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: 264.62 Kcal / 1,106.11 KJ	Energia: 314.78 Kcal / 1,315.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.94 g 6.10 g 2.93 g	13.65 g 8.28 g 2.21 g	14.52 g 2.84 g 0.54 g	10.76 g 2.32 g 0.82 g	17.52 g 10.38 g 2.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	24.41 g 0.00 g 1.16 g	41.48 g 0.00 g 1.22 g	66.88 g 22.80 g 0.23 g	31.16 g 3.00 g 0.85 g	41.28 g 0.00 g 0.52 g	
	7,(1),(6)	1,7,(6),(10)	1,3,7,(8)	1,7,(3),(5),(6),(11)	1,3,7,(6),(11)	
	Ebéd	Babgulyás, Meggyes-mákos nudli(1), Alma	Vegy gyümölcsleves (1,7), Rakott Brokkoli (7), Rózsa kenyér(1), Nápolyi szelet :)(1, 7)	Köménymagos leves(1), Hawaii csirkemell (7), Párolt rizs , piritott zsemlekocka(1)	Csontleves (9), Pulykavagdalt gombával (3,1), Burgonyapüré (7), Vegyes vágott savanyúság	Zöldbaleves(1), Harcsa Bazsalikomos paradicsommal(4,7), Bulgur(1), Párolt zöldségköret
		Energia: 938.70 Kcal / 3,923.77 KJ	Energia: 477.72 Kcal / 1,996.87 KJ	Energia: 612.96 Kcal / 2,562.17 KJ	Energia: 368.02 Kcal / 1,538.32 KJ	Energia: 597.83 Kcal / 2,498.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36.94 g 32.83 g 7.61 g	19.63 g 23.04 g 7.96 g	34.28 g 22.88 g 5.30 g	21.88 g 17.23 g 4.81 g	36.42 g 20.50 g 5.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	119.28 g 17.99 g 2.24 g	46.93 g 19.48 g 0.20 g	66.10 g 8.08 g 1.32 g	36.57 g 1.37 g 1.37 g	68.44 g 2.53 g 1.31 g	
	1,(3),(5),(7),(8)	1,7	1,7,(3)	1,3,7,9,(12)	1,4,7,(9)	
	Uzsonna	Kefír 150gr(7), Teljeskiőrlésű zsemle(3, 1)	Fehér kenyér(1), Csemege paprikás szalámi, Zöldpaprika	Teavaj(7), Teljeskiőrlésű zsemle(3, 1), Paradicsom	Briós(3, 1, 7), Alma	Trappista sajt(7), Zsemle (1), Alma
Energia: 282.90 Kcal / 1,182.52 KJ		Energia: 181.84 Kcal / 760.09 KJ	Energia: 337.92 Kcal / 1,412.51 KJ	Energia: 178.76 Kcal / 747.22 KJ	Energia: 97.53 Kcal / 407.68 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
12.50 g 3.35 g 1.90 g		7.02 g 7.22 g 2.80 g	8.16 g 13.18 g 6.22 g	4.09 g 3.70 g 1.32 g	9.72 g 5.08 g 2.82 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	21.84 g 0.30 g 0.95 g	45.68 g 0.60 g 0.14 g	31.64 g 5.73 g 0.33 g	39.42 g 0.00 g 1.22 g		
1,3,7,(5),(6),(8),(11)	1,(6),(7)	1,3,7,(5),(6),(8),(11)	1,3,7	1,7		



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermekek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l(7), Fonott kalács(3, 1, 7)	Kakaó(0,2l)(7), Tojáskrémes zsemle (10,3,1), Zöldpaprika	Kakaó(0,2l)(7), Gépsonka, Kifli(1, 7)	Tej poharas 0,2l(7), Zala felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű(1)	Zöldfűszeres túró(7), Rozs kenyér(1), Uborka
		Energia: 326.15 Kcal / 1,363.31 KJ	Energia: 151.56 Kcal / 633.52 KJ	Energia: 279.37 Kcal / 1,167.77 KJ	Energia: 257.01 Kcal / 1,074.30 KJ	Energia: 81.19 Kcal / 339.37 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	13.74 g 3.40 g 1.17 g	15.64 g 2.51 g 1.02 g	14.30 g 6.50 g 2.22 g	6.60 g 4.91 g 2.54 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	55.06 g 22.80 g 1.35 g	48.33 g 22.80 g 1.47 g	31.55 g 3.06 g 0.85 g	2.65 g 0.00 g 0.12 g	
	1,3,7,(8)	1,3,7,10,(12)	1,7,(3),(6),(11)	1,7,(3),(5),(6),(11)	1,7,(9)	
	Ebéd	Zöldségleves(3,9,1), Lencsefőzelék(10,1,7), Sertés pörkölt (1), Kenyér teljes kiőrlésű(1), Nápolyi szelet :)(1, 7)	Paradicsom leves(3,9,1), Rizses csirke ovi, Fejes saláta (feles) ovi	Sertésraguleves (3,1,7), Tészta köret(3,1), Gombapaprikás ovi(1,7)	Vajgaluska leves(3,9,1), Sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya , Paradicsomsaláta	Zöldborsóleves (3,1), Rántott harcsafilé, Párolt rizs kuk.val
		Energia: 942.32 Kcal / 3,938.90 KJ	Energia: 872.32 Kcal / 3,646.30 KJ	Energia: 655.71 Kcal / 2,740.87 KJ	Energia: 534.58 Kcal / 2,234.54 KJ	Energia: 561.90 Kcal / 2,348.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		50.61 g 29.42 g 8.86 g	54.11 g 16.04 g 1.59 g	32.77 g 28.53 g 6.85 g	34.88 g 19.73 g 3.36 g	24.78 g 18.61 g 1.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
117.28 g 16.49 g 1.92 g	127.44 g 7.00 g 3.69 g	68.46 g 0.02 g 0.67 g	54.05 g 5.00 g 2.62 g	94.68 g 0.00 g 0.73 g		
1,3,7,9,10,(5),(6),(11),(12)	1,3,9	1,3,7	1,3,9,(7)	1,3,(9)		
Uzsonna	Tavaszi felvágott, Zsemle (1)	Tej poharas 0,2l(7), Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle(3, 1), Paradicsom	Kefir 150gr(7), Teljeskiőrlésű keksz (1)	Pizzás csiga kicsi(1, 7)	Tej poharas 0,2l(7), Bukta (1)	
	Energia: 75.29 Kcal / 314.71 KJ	Energia: 325.92 Kcal / 1,362.35 KJ	Energia: 158.45 Kcal / 662.32 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.37 g 0.80 g 0.38 g	15.14 g 7.93 g 2.35 g	6.04 g 7.11 g 3.92 g	0.38 g 1.70 g 0.45 g	10.60 g 13.80 g 0.50 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.84 g 0.07 g 0.90 g	56.26 g 0.60 g 0.56 g	11.35 g 9.27 g 0.17 g	1.90 g 0.00 g 0.15 g	41.50 g 0.00 g 0.27 g		
1	1,3,7,(5),(6),(8),(11)	1,7,(5),(6),(8),(11)	1,7,(3),(6),(12)	1,7		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l(7), Bécsi felvágott , Teljeskiőrlésű zsemle(3, 1)	Tej poharas 0,2l(7), Hot-dog(1,7)	Kakaó(0,2l)(7), Méz, Margarin, Kifli(1, 7)	Házi Májkrémeskenyér (10,1,7), Paradicsom	Tej poharas 0,2l(7), Müzli csokis(6, 1, 5, 7)
		Energia: 404.46 Kcal / 1,690.64 KJ	Energia: 382.77 Kcal / 1,599.98 KJ	Energia: 314.45 Kcal / 1,314.40 KJ	Energia: 176.62 Kcal / 738.27 KJ	Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18.10 g 10.40 g 4.23 g	20.45 g 9.78 g 2.71 g	11.38 g 4.81 g 1.49 g	12.39 g 4.85 g 1.68 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	52.08 g 0.00 g 1.49 g	64.12 g 39.00 g 1.09 g	24.43 g 3.00 g 0.66 g	37.40 g 5.80 g 0.31 g	
	1,3,7,(5),(6),(8),(11)	1,7,(6),(10)	1,7,(3),(6),(11)	1,7,10,(3),(5),(6),(11),(12)	1,5,6,7,(8),(11),(12)	
	Ebéd	Zellerkrémleves (9,1,7), Tarhonyáshús(3,1), Levesgyöngy(3, 1, 7), Alma befőtt, hámozott darabolt	Bagolyleves(3,1), Rakott karfiol(7), Kenyér teljes kiőrlésű(1), Krémtúró (7)	Zöldségleves(3,9,1), Paradicsomos káposzta (1), Natúr sertésszelet (1), Rozs kenyér(1)	Csurgatott tojás leves (3,1,7), Füstölt sajtos csirkemell(7), Párolt rizs , Vitaminsaláta	Burgonyaleves tejfölös (1,7), Grillezett harcsa (4), Kevertsaláta, Bulgur (1), Joghurtos öntet(7)
		Energia: 762.72 Kcal / 3,188.17 KJ	Energia: 656.24 Kcal / 2,743.08 KJ	Energia: 646.14 Kcal / 2,700.87 KJ	Energia: 680.68 Kcal / 2,845.24 KJ	Energia: 644.69 Kcal / 2,694.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		32.21 g 31.48 g 6.37 g	40.59 g 29.26 g 10.12 g	34.73 g 23.23 g 4.62 g	36.88 g 34.88 g 10.53 g	35.83 g 19.05 g 4.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85.94 g 24.24 g 0.91 g	72.05 g 19.28 g 0.96 g	73.21 g 9.99 g 2.24 g	53.99 g 0.00 g 1.89 g	86.54 g 0.04 g 1.20 g		
1,3,7,9	1,3,7,(5),(6),(9),(11)	1,3,9	1,3,7,(12)	1,4,7,(9)		
Uzsonna	Kakaó(0,2l)(7), Fonott kalács(3, 1, 7)	Kifli, sajtos (1, 7), Alma	Kakaós csiga(3, 1, 7)	Csirkemell sonka, Rozs kenyér(1), Zöldpaprika	Kockasajt(7), Kifli(1, 7)	
	Energia: 271.99 Kcal / 1,136.92 KJ	Energia: 156.34 Kcal / 653.50 KJ	Energia: 287.50 Kcal / 1,201.75 KJ	Energia: 46.85 Kcal / 195.83 KJ	Energia: 166.21 Kcal / 694.76 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	11.70 g 2.15 g 0.54 g	3.98 g 1.98 g 0.00 g	2.96 g 12.73 g 3.38 g	7.14 g 0.54 g 0.16 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	
50.35 g 22.80 g 0.23 g	29.20 g 0.00 g 0.01 g	39.93 g 24.58 g 0.43 g	3.30 g 0.00 g 0.24 g	27.28 g 0.40 g 0.86 g		
1,3,7,(8)	1,7	1,3,7,(6),(12)	1,(6),(7)	1,7,(3),(6),(11)		



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

