

# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Gyümölcs tea, Májkrém , Teljeskiörlésű zsemle(3, 1)	Gyümölcs tea, Párizsi, Kifli(1, 7)	Tejeskávé (1,7), Túrista felvágott, Kenyér teljes kiörlésű(1), Uborka	Kakaó (7), Briós(3, 1, 7)	Tej 3dl isk(7), Eperlekváros kenyér(1)
		Energia: 677.24 Kcal / 2,830.86 KJ	Energia: 406.07 Kcal / 1,697.37 KJ	Energia: 373.01 Kcal / 1,559.18 KJ	Energia: 932.64 Kcal / 3,898.44 KJ	Energia: 300.77 Kcal / 1,257.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.25 g 16.06 g 5.51 g	13.79 g 9.72 g 3.44 g	18.30 g 9.39 g 4.52 g	27.33 g 24.01 g 10.69 g	16.08 g 5.10 g 2.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106.88 g 16.19 g 1.48 g	65.21 g 14.99 g 1.60 g	53.03 g 14.19 g 1.04 g	150.68 g 42.03 g 2.01 g	47.28 g 0.00 g 1.60 g		
	1,3,(5),(6),(7),(8),(10),(11)	1,7,(3),(6),(10),(11)	1,7,(3),(5),(6),(11)	1,3,7	1,7,(6)	
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Piskóta	Zabszelet :)(6, 1, 7, 12)	Tejszelet(3, 1, 7)	Gyümölcsjoghurt(7)	Teljeskiörlésű keksz (1)
		Energia: 157.42 Kcal / 658.02 KJ	Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 80.44 Kcal / 336.24 KJ	Energia: 95.65 Kcal / 399.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.00 g 1.90 g 5.90 g	1.20 g 2.80 g 1.20 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g	0.00 g 1.50 g 0.50 g	1.24 g 4.86 g 2.42 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	11.70 g 11.46 g 0.13 g	1.13 g 11.38 g 0.06 g	10.90 g 4.02 g 0.02 g		
	1,6,7,12,(5),(8),(11)	1,3,7	7	1,(5),(6),(8),(11)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Csurgatott tojás leves (3,1,7), Sóskafezelék (1,7), Sertés pörkölt (1), Kenyér teljes kiörlésű(1)	Paprikás burgonya , Gyümölcslé 1l-es különféle, Kenyér teljes kiörlésű(1)	Zöldségleves(3,9,1), Sertés aprópecsenye, csíki isk, Tarhonya köret (3,1), Vegyes vágott savanyúság	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: 633.09 Kcal / 2,646.32 KJ	Energia: 763.48 Kcal / 3,191.35 KJ	Energia: 726.78 Kcal / 3,037.94 KJ	Energia: 651.27 Kcal / 2,722.31 KJ	Energia: 651.84 Kcal / 2,724.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36.40 g 27.66 g 7.32 g	24.54 g 26.22 g 8.40 g	37.14 g 23.97 g 4.41 g	21.64 g 19.20 g 2.84 g	35.66 g 19.30 g 4.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.87 g 14.19 g 1.45 g	105.66 g 4.20 g 2.47 g	89.54 g 0.00 g 4.83 g	94.55 g 0.00 g 3.77 g	84.77 g 6.19 g 0.97 g		
	1,3,7,(5),(6),(11)	1,(3),(5),(6),(7),(11)	1,3,9,(12)	1,7,(9)	1,3,4,6,7,9,10,12,(5),(8), (11)	



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	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	0.01 g	0.00 g	18.30 g	0.08 g	g	g	g		
		1,7,(6)														
<b>Vacsora</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Hideg szendvics(10,3,7), Gyümölcslé 1l-es különféle			Túrós metélt tejföllel (3,1,7), Alma			Gyümölcslé , Hamburger (10,3,7)			Pulykasült isk, Hasábburgonya, Majonéz mini(10, 3, 7)					
		Energia: 726.80 Kcal / 3,038.02 Kj			Energia: 524.66 Kcal / 2,193.08 Kj			Energia: 1,100.98 Kcal / 4,602.10 Kj			Energia: 645.51 Kcal / 2,698.23 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
		49.66 g	22.66 g	7.93 g	29.28 g	19.48 g	7.22 g	45.03 g	16.81 g	5.99 g	25.66 g	43.44 g	7.53 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.08 g	0.00 g	1.33 g	56.90 g	0.00 g	0.49 g	185.15 g	0.00 g	3.38 g	50.89 g	0.00 g	0.65 g	g	g	g		
		3,7,10,(1)	1,3,7	3,7,10,(1)	3,7,10	1,7,(6)										

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Tejeskávé (1,7), Bagett, Gépsonka, Trappista sajt (7)			Gyümölcs tea, Hot-dog (1,7)			Kakaó (7), Foci kuglóf (3, 1, 7)			Tej 2dl isk(7), Sajtospárizsi, Kenyér teljes kiőrlésű(1)			Gyümölcs tea, Főtt tojás (3), Fehér kenyér(1), Paradicsom		
		Energia: 436.92 Kcal / 1,826.33 KJ			Energia: 631.93 Kcal / 2,641.47 KJ			Energia: 606.88 Kcal / 2,536.76 KJ			Energia: 276.23 Kcal / 1,154.64 KJ			Energia: 346.95 Kcal / 1,450.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.70 g	14.93 g	8.17 g	27.31 g	16.56 g	4.42 g	19.69 g	16.87 g	8.49 g	7.34 g	1.99 g	0.92 g	16.35 g	10.40 g	2.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.59 g	9.99 g	1.57 g	97.95 g	14.99 g	2.44 g	93.34 g	24.51 g	0.29 g	31.45 g	4.20 g	0.89 g	46.17 g	15.41 g	1.03 g		
1,7,(6)			1,7,(6),(10)			1,3,7			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,3				
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Túró Rudi(7)			Krémtúró (7)			Tejszelet(3, 1, 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				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Babgulyás, Meggyes-mákos nudli(1), Alma			Vegy gyümölcsleves(1,7), Rakott Brokkoli (7), Rozs kenyér(1), Nápolyi szelet :(1, 7)			Köménymagos leves(1), Hawaii csirkemell (7), Párolt rizs , piritott zsemlekocka(1)			Csontleves (3,9,1), Pulykavagdalt gombával (3,1), Burgonyapüré (7), Vegyes vágott savanyúság			Zöldbableves(1), Harcsa Bazsalikomos paradicsommal(4,7), Bulgur(1), Párolt zöldségköret		
		Energia: 1,075.91 Kcal / 4,497.30 KJ			Energia: 498.18 Kcal / 2,082.39 KJ			Energia: 614.02 Kcal / 2,566.60 KJ			Energia: 519.43 Kcal / 2,171.22 KJ			Energia: 781.14 Kcal / 3,265.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.11 g	39.93 g	8.81 g	19.80 g	25.24 g	8.95 g	35.08 g	19.20 g	4.88 g	28.55 g	22.45 g	5.69 g	42.24 g	28.63 g	6.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
131.91 g	18.99 g	2.48 g	46.91 g	19.48 g	0.20 g	73.85 g	8.08 g	1.42 g	58.05 g	1.37 g	1.92 g	90.31 g	2.53 g	1.33 g		
1,(3),(5),(7),(8)			1,7			1,7,(3)			1,3,7,9,(12)			1,4,7,(9)				



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek 11-14év5*</b>	Alma			Körte			Alma			Alma			Alma		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 41.75 Kcal / 174.52 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.48 g	0.48 g	0.00 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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.50 g	0.00 g	0.02 g	8.40 g	0.00 g	0.01 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		
<b>Vacsora</b>	<b>(00482) Gyermek 11-14év5*</b>	Panírozott trapp.sajt szelet(7), Hasábburgonya, Majonéz mini(10, 3, 7)			Paprikás csirke isk(1,7), Galuska (3,1)			Csőbensült karfiol mir isk (3,1,7)			Sajtos makaróni (1,7)			Gyümölcslé , Hideg szendvics(10,3,7)		
		Energia: 1,126.96 Kcal / 4,710.69 Kj			Energia: 582.98 Kcal / 2,436.86 Kj			Energia: 356.34 Kcal / 1,489.50 Kj			Energia: 618.45 Kcal / 2,585.12 Kj			Energia: 859.37 Kcal / 3,592.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		49.40 g	85.36 g	33.71 g	39.64 g	24.08 g	5.23 g	16.07 g	20.58 g	7.71 g	24.84 g	30.53 g	13.10 g	49.40 g	22.66 g	7.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.60 g	0.00 g	4.36 g	49.75 g	0.00 g	3.29 g	26.26 g	0.00 g	5.59 g	60.34 g	0.00 g	3.75 g	120.87 g	0.00 g	1.34 g		
3,7,10,(1)			1,3,7			1,3,7			1,7			3,7,10,(1)				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00482) Gyermek 11-14év5*</b>	Tej 2dl isk(7), Fonott kalács(3, 1, 7)	Gyümölcs tea, Tojásrántotta (3), Fehér kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcs tea, Gépsonka, Kifli(1, 7), Margarin	Gyümölcs tea, Zalai kenyér(1)	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres túró(7), Kenyér teljes kiőrlésű(1), Uborka
		Energia: 310.63 Kcal / 1,298.43 KJ	Energia: 574.10 Kcal / 2,399.74 KJ	Energia: 351.52 Kcal / 1,469.35 KJ	Energia: 240.71 Kcal / 1,006.17 KJ	Energia: 324.32 Kcal / 1,355.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.10 g 3.05 g 0.41 g	18.27 g 34.29 g 9.23 g	16.11 g 9.62 g 2.70 g	9.29 g 9.90 g 3.11 g	14.43 g 8.27 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.75 g 0.00 g 0.07 g	47.00 g 15.41 g 1.73 g	65.98 g 14.99 g 2.52 g	36.55 g 15.07 g 0.97 g	47.34 g 19.19 g 0.88 g		
1,3,7,(8)	1,3	1,7,(3),(6),(11)	1,(6),(7)	1,7,(3),(5),(6),(9),(11)		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek 11-14év5*</b>	Kefír 150gr(7)	Túró Rudi(7)	Kifli, sajtos (1, 7)	Gyümölcsjoghurt(7)	Krémtúró (7)
		Energia: 62.80 Kcal / 262.50 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ	Energia: 80.44 Kcal / 336.24 KJ	Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 2.25 g 1.50 g	4.20 g 5.40 g 0.00 g	3.50 g 1.50 g 0.00 g	0.00 g 1.50 g 0.50 g	10.91 g 8.90 g 4.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.45 g 5.25 g 0.15 g	10.20 g 0.00 g 0.00 g	20.80 g 0.00 g 0.00 g	1.13 g 11.38 g 0.06 g	16.09 g 16.09 g 0.04 g		
7	7,(8),(15)	1,7	7	7,(1)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek 11-14év5*</b>	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 isk(9), Fejes saláta (feles) isk	Sertésraguleves(3,1,7), Tészta köret(3,1), Gombapaprikás isk(1,7)	Vajgaluska leves(3,9,1), Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Paradicsomsaláta	Zöldborsóleves (3,1), Rántott harcsafilé, Párolt rizs kuk.val
		Energia: 1,129.80 Kcal / 4,722.56 KJ	Energia: 1,201.63 Kcal / 5,022.81 KJ	Energia: 716.99 Kcal / 2,997.02 KJ	Energia: 551.60 Kcal / 2,305.69 KJ	Energia: 586.09 Kcal / 2,449.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		60.52 g 34.50 g 10.74 g	76.24 g 28.67 g 3.31 g	38.49 g 29.13 g 7.15 g	35.36 g 19.75 g 3.36 g	25.82 g 18.66 g 1.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
142.47 g 17.69 g 2.25 g	157.91 g 8.00 g 5.46 g	76.65 g 0.02 g 0.78 g	58.07 g 5.00 g 2.61 g	99.55 g 0.00 g 0.91 g		
1,3,7,9,10,(5),(6),(11),(12)	1,3,9	1,3,7	1,3,9,(7)	1,3,(9)		



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek 11-14év5*</b>	Alma			Körte			Banán			Alma					
		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.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	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		
		1,7,(3),(5),(6),(9),(11)														
<b>Vacsora</b>	<b>(00482) Gyermek 11-14év5*</b>	Rakott burg.sajttal-túróval (7)			Rántott sertésszelet (3,1,7), Francia saláta (10,3,7)			Tésztasaláta(10,3,1,7)			Hamisgulyás isk(3,9,1), Sajtos pogácsa(3,1,7)					
		Energia: 336.90 Kcal / 1,408.24 KJ			Energia: 607.37 Kcal / 2,538.81 KJ			Energia: 884.00 Kcal / 3,695.12 KJ			Energia: 894.76 Kcal / 3,740.10 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
		10.76 g	17.95 g	6.47 g	28.07 g	41.23 g	11.13 g	26.66 g	58.96 g	10.75 g	23.57 g	48.18 g	13.72 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.10 g	0.00 g	0.27 g	35.53 g	0.00 g	0.88 g	60.72 g	2.53 g	1.53 g	91.82 g	0.00 g	1.45 g	g	g	g		
		7,(1)	1,3,7,10			1,3,7,10,(9),(12)			1,3,7,9			1,7,(3),(5),(6),(9),(11)				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Gyümölcs tea, Bécsi felvágott , Teljeskiörlesű zsemle(3, 1)			Gyümölcs tea, Melegszendvics (1,7)			Tejeskávé (1,7), Foci kuglóf (3, 1, 7)			Gyümölcs tea, Házi Májkrémeskenyér (1,7), Paradicsom			Tej 3dl isk(7), Müzli csokis(6, 1, 5, 7)		
		Energia: 646.21 Kcal / 2,701.16 KJ			Energia: 288.11 Kcal / 1,204.30 KJ			Energia: 631.65 Kcal / 2,640.30 KJ			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 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
		21.41 g	15.20 g	6.35 g	14.53 g	10.92 g	5.12 g	21.04 g	17.84 g	9.00 g	12.39 g	6.49 g	2.11 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
104.14 g	16.34 g	0.34 g	40.40 g	15.35 g	1.70 g	95.98 g	24.51 g	0.34 g	39.71 g	17.99 g	0.66 g	49.40 g	7.25 g	0.45 g		
1,3,(5),(6),(7),(8),(11)			1,7,(6)			1,3,7			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,5,6,7,(8),(11),(12)				
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Piskóta			Zabszelet :(6, 1, 7, 12)			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										
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek 11-14év5*</b>	Zellerkrémleves (9,1,7), Tarhonyáshús(3,1), Levesgyöngy(3, 1, 7), Alma befőtt, hámozott darabolt			Bagolyleves(3,1), Rakott karfiol(7), Kenyér teljes kiörlesű(1), Krémtúró (7)			Zöldségleves(3,9,1), Paradicsomos káposzta (1), Natúr sertésszelet (1), Rozs kenyér(1)			Csurgatott tojás leves (3,1,7), Füstöltcsajtos csirkemell(7), Párolt rizs , Vitaminsaláta			Burgonyaleves tejfölös (1,7), Grillezett harcsa (4), Kevertsaláta, Bul-gur (1), Joghurtosöntet(7)		
		Energia: 770.19 Kcal / 3,219.39 KJ			Energia: 705.88 Kcal / 2,950.58 KJ			Energia: 664.70 Kcal / 2,778.45 KJ			Energia: 642.05 Kcal / 2,683.77 KJ			Energia: 835.50 Kcal / 3,492.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.98 g	28.29 g	6.03 g	44.73 g	29.92 g	10.22 g	35.45 g	23.80 g	4.68 g	37.77 g	25.74 g	8.57 g	41.22 g	30.49 g	6.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.16 g	24.24 g	1.00 g	86.31 g	20.57 g	1.18 g	75.73 g	9.99 g	2.47 g	64.05 g	0.00 g	1.94 g	103.94 g	0.05 g	1.50 g		
1,3,7,9			1,3,7,(5),(6),(9),(11)			1,3,9			1,3,7,(12)			1,4,7,(9)				



# Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek 11-14év5*</b>	Körte			Alma			Banán			Körte					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 41.75 Kcal / 174.52 Kj			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.48 g	0.48 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	8.40 g	0.00 g	0.01 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)														
<b>Vacsora</b>	<b>(00482) Gyermek 11-14év5*</b>	Csemege paprikás szalámi, Bagett, Trappista sajt(7), Kevertsaláta			Gránátos kocka (3,1), Csemege uborka(10)			Panírozott Cammambertsajt(7), Pirított burgonya isk, Áfonyalekvár			Gyümölcs tea, Sajtos tejfölös lángos(1,7)					
		Energia: 447.81 Kcal / 1,871.85 Kj			Energia: 389.04 Kcal / 1,626.19 Kj			Energia: 854.76 Kcal / 3,572.90 Kj			Energia: 1,302.25 Kcal / 5,443.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.41 g	15.57 g	7.19 g	11.32 g	7.99 g	1.09 g	33.12 g	51.35 g	18.26 g	33.88 g	79.67 g	23.86 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.09 g	0.00 g	1.12 g	69.08 g	0.00 g	3.59 g	62.87 g	11.07 g	2.94 g	109.85 g	14.99 g	3.86 g	g	g	g		
		7,(1),(6)	1,3,10			7,(1),(12)			1,7,(11)			1,5,6,7,(8),(11),(12)				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető

