

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Teljeskiőrlésű zsemle, Uborka, Gépsonka	Zsemle, Fejes saláta, Májkrém	Tej poharas 0,2l, Teljeskiőrlésű zsemle, Margarin, Zöldpaprika	Tej poharas 0,2l, Briós	Tej poharas 0,2l, Vajkrém natúr , Kifli, Uborka										
		Energia: 361.16 Kcal / 1,509.65 KJ	Energia: 168.07 Kcal / 702.53 KJ	Energia: 325.00 Kcal / 1,358.50 KJ	Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ	Energia: 278.94 Kcal / 1,165.97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.80 g	4.23 g	1.54 g	17.79 g	6.10 g	1.32 g	15.22 g	7.97 g	2.33 g	10.41 g	4.72 g	1.82 g	11.72 g	7.85 g	3.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.71 g	0.64 g	1.05 g	46.75 g	0.00 g	1.46 g	55.86 g	0.60 g	0.55 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g	36.66 g	0.00 g	1.04 g	
	Ebéd	Brokkolileves, Pulyka aprópecsenye , Bul-gur, Zabszelet :)	Zöldségleves, Paradicsomos káposzta, Vagdalt, Kenyér teljes kiőrlésű, Alma	Fokhagymakrémleves , Rántott Harcsa, Petrezselymes burgonya , piritott zsemleköcka, Céklasaláta	Csurgatott tojás leves , Rizi-bizi , Majorannás sertés tokány ovi, Túró Rudi	Fejtett bableves , Túrós metélt tejföllel, Körte										
		Energia: 476.45 Kcal / 1,991.56 KJ	Energia: 808.10 Kcal / 3,377.86 KJ	Energia: 665.00 Kcal / 2,779.70 KJ	Energia: 634.05 Kcal / 2,650.33 KJ	Energia: 530.81 Kcal / 2,218.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23.01 g		16.47 g	4.03 g	34.84 g	21.66 g	3.96 g	34.03 g	19.98 g	5.09 g	28.69 g	36.29 g	7.72 g	26.67 g	16.89 g	5.73 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.39 g	4.00 g	1.04 g	115.99 g	12.99 g	2.94 g	96.48 g	7.99 g	3.72 g	46.61 g	0.00 g	0.47 g	67.21 g	0.00 g	0.85 g		



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Tej poharas 0,2l, Kakaócsiga	Trappistasajtos kenyér, Pritamin paprika	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Sajtospárizsi, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Tejberizs										
		Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ	Energia: 221.79 Kcal / 927.08 KJ	Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ	Energia: 176.32 Kcal / 737.02 KJ	Energia: 203.93 Kcal / 852.43 KJ										
		Fehérje 10.60 g	Zsír 13.80 g	T.Zsírsvav 7.70 g	Fehérje 12.55 g	Zsír 12.55 g	T.Zsírsvav 6.41 g	Fehérje 4.14 g	Zsír 1.81 g	T.Zsírsvav 0.50 g	Fehérje 4.36 g	Zsír 0.90 g	T.Zsírsvav 0.34 g	Fehérje 5.60 g	Zsír 4.40 g	T.Zsírsvav 0.00 g
		Szénhidrát 41.50 g	Cukor 30.00 g	Só 0.27 g	Szénhidrát 22.22 g	Cukor 3.00 g	Só 1.35 g	Szénhidrát 26.21 g	Cukor 11.38 g	Só 0.82 g	Szénhidrát 22.16 g	Cukor 3.00 g	Só 0.59 g	Szénhidrát 35.00 g	Cukor 0.00 g	Só 0.00 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermekek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Zalai kenyér, Uborka	Tej poharas 0,2l, Müzli csokis	Tej poharas 0,2l, Túrista felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Tej poharas 0,2l, Mézes-margarinos kenyér	Kakaó(0,2l), Fonott kalács
		Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ	Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ	Energia: 232.23 Kcal / 970.72 KJ	Energia: 275.45 Kcal / 1,151.38 KJ	Energia: 271.99 Kcal / 1,136.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.00 g 6.54 g 2.12 g	11.20 g 4.18 g 1.74 g	13.98 g 3.31 g 1.05 g	12.00 g 7.25 g 1.93 g	11.70 g 2.15 g 0.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	37.88 g 0.06 g 1.33 g	37.40 g 5.60 g 0.31 g	32.73 g 3.00 g 0.81 g	48.96 g 12.15 g 1.42 g	50.35 g 12.20 g 0.23 g	
	Ebéd	Csontleves , Sárgaborsó főzelék , Pulyka pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű	Palócleves , Csokoládékrémes palacsinta, Rozs kenyér	Köménymagos leves, F.sajtos csirkecsíkok, Párolt rizs , Levesgyöngy	Paradicsom leves, Sertés flekken isk, Burgonyapüré , Vegyes vágott savanyúság	Zöldbableves, Grillezett harcsa , Párolt rizs kuk.val
		Energia: 490.17 Kcal / 2,048.91 KJ	Energia: 605.47 Kcal / 2,530.86 KJ	Energia: 560.36 Kcal / 2,342.30 KJ	Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04 KJ	Energia: 461.24 Kcal / 1,927.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
30.27 g 16.28 g 3.20 g		24.57 g 27.08 g 2.50 g	25.47 g 25.27 g 4.62 g	30.31 g 24.16 g 6.23 g	26.73 g 10.35 g 1.88 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
55.86 g 3.00 g 0.86 g	65.20 g 24.20 g 1.89 g	57.08 g 0.00 g 0.75 g	50.32 g 5.00 g 3.84 g	65.16 g 0.00 g 0.96 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Sajtos rúd , Alma	Csirke mell sonkás zsemle Tk, Retek	Pizzás csiga kicsi, Alma	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Tej poharas 0,2l, Tojáskrémes korpás kifli, Zöldpaprika	
		Energia: 180.64 Kcal / 755.08 KJ	Energia: 259.69 Kcal / 1,085.50 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ	Energia: 313.86 Kcal / 1,311.93 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		6.27 g 3.20 g 1.49 g	14.41 g 1.52 g 0.56 g	1.36 g 4.00 g 0.90 g	4.14 g 1.81 g 0.50 g	17.60 g 10.42 g 2.69 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.95 g 0.00 g 0.02 g	46.19 g 0.60 g 0.38 g	14.30 g 0.00 g 0.32 g	26.21 g 11.38 g 0.82 g	40.88 g 0.00 g 0.51 g			

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Csemege paprikás szalámi, Kenyér teljes kiőrlésű	Tej poharas 0,2l, Fehér kenyér, Fejes saláta, Pulykamellsonka	Tej poharas 0,2l, Házi Májkrémeskenyér, Paradicsom	Tej poharas 0,2l, Párizsi, Teljeskiőrlésű zsemle, Uborka	Tej poharas 0,2l, Eperlekvár, Zsemle										
		Energia: 271.06 Kcal / 1,133.03 KJ	Energia: 315.24 Kcal / 1,317.70 KJ	Energia: 273.68 Kcal / 1,143.98 KJ	Energia: 384.95 Kcal / 1,609.09 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
		13.34 g	8.60 g	3.30 g	22.02 g	4.34 g	0.87 g	19.19 g	6.35 g	2.18 g	18.20 g	8.10 g	2.96 g	11.88 g	1.88 g	0.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	31.24 g	3.09 g	1.22 g	41.82 g	0.30 g	1.72 g	35.03 g	3.00 g	0.93 g	55.32 g	0.60 g	0.46 g	41.38 g	0.00 g	1.12 g	
	Ebéd	Daragaluska leves, Tarhonyáshús, Vitaminsaláta	Csontleves, Pulyka aprópecsenye, Lencsefőzelék, Kenyér teljes kiőrlésű, Puding	Csurgatott tojás leves, Zöldborsófőzelék, Sült virsli, Kenyér teljes kiőrlésű	Zellerleves, Grill csirkecomb, Párolt rizs, Céklasaláta	Gombaleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt tojás, Kenyér teljes kiőrlésű, Banán										
		Energia: 623.17 Kcal / 2,604.85 KJ	Energia: 673.93 Kcal / 2,817.03 KJ	Energia: 712.86 Kcal / 2,979.75 KJ	Energia: 613.46 Kcal / 2,564.26 KJ	Energia: 725.92 Kcal / 3,034.35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
31.99 g		27.47 g	6.51 g	37.52 g	19.12 g	6.68 g	36.19 g	36.58 g	9.00 g	29.85 g	21.91 g	3.21 g	30.91 g	25.37 g	6.23 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.63 g		0.00 g	1.64 g	87.98 g	25.48 g	1.15 g	58.29 g	6.20 g	0.93 g	72.78 g	8.34 g	1.90 g	73.24 g	21.30 g	1.19 g	

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Kockasajt, Zsemle korpás	Tej poharas 0,2l, Túrós batyu	Kefír 150gr, Kifli	Trappistasajtós kenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ	Energia: 172.16 Kcal / 719.63 KJ	Energia: 348.26 Kcal / 1,455.73 KJ	Energia: 183.01 Kcal / 764.98 KJ	Energia: 221.79 Kcal / 927.08 KJ										
		Fehérje 4.14 g	Zsír 1.81 g	T.Zsírsv 0.50 g	Fehérje 6.75 g	Zsír 4.25 g	T.Zsírsv 2.27 g	Fehérje 15.40 g	Zsír 6.30 g	T.Zsírsv 0.50 g	Fehérje 8.94 g	Zsír 2.56 g	T.Zsírsv 1.50 g	Fehérje 12.55 g	Zsír 12.55 g	T.Zsírsv 6.41 g
		Szénhidrát 26.21 g	Cukor 11.38 g	Só 0.82 g	Szénhidrát 26.67 g	Cukor 1.30 g	Só 0.73 g	Szénhidrát 51.90 g	Cukor 0.00 g	Só 0.27 g	Szénhidrát 25.53 g	Cukor 5.25 g	Só 0.91 g	Szénhidrát 22.22 g	Cukor 3.00 g	Só 1.35 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Túrista felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Kakaó(0,2l), Teavaj, Kifli	Tej poharas 0,2l, Pulykasonkás korpás zsemle, Pritamin paprika	Hot-dog	Tej poharas 0,2l, Kakaóscsiga										
		Energia: 232.23 Kcal / 970.72 KJ	Energia: 358.08 Kcal / 1,496.77 KJ	Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 KJ	Energia: 285.71 Kcal / 1,194.27 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
		13.98 g	3.31 g	1.05 g	11.20 g	13.31 g	6.34 g	17.19 g	6.68 g	1.79 g	13.65 g	8.28 g	2.21 g	10.60 g	13.80 g	7.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.73 g	3.00 g	0.81 g	47.96 g	12.20 g	0.99 g	36.73 g	0.00 g	1.72 g	41.48 g	0.00 g	1.22 g	41.50 g	30.00 g	0.27 g	
	Ebéd	Pulykaraguleves mir. isk, Túrógombóc tejföllel	Zöldségleves, Szárzabbfőzelék, Vagdalt, Kenyér teljes kiőrlésű	Vegy gyümölcsleves , Bolognai spagetti, Banán	Hagymakrémleves, Rántott sertésszelet , Burgonyapüré , Vegyes vágott savanyúság	Paradicsom leves, Panírozott trapp.sajt szelet, Párolt rizs , Körte										
		Energia: 846.50 Kcal / 3,538.37 KJ	Energia: 879.04 Kcal / 3,674.39 KJ	Energia: 594.98 Kcal / 2,487.02 KJ	Energia: 588.46 Kcal / 2,459.76 KJ	Energia: 1,102.07 Kcal / 4,606.65 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	43.07 g	26.97 g	6.24 g	23.65 g	17.36 g	6.12 g	34.70 g	26.87 g	7.62 g	47.04 g	66.77 g	28.07 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	114.41 g	3.50 g	2.49 g	63.45 g	30.09 g	1.47 g	61.49 g	0.00 g	4.12 g	76.33 g	5.00 g	3.90 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Kifli, sajtos , Alma	Tavaszi felvágott, Zsemle	Puding, Kifli	Tej poharas 0,2l, Pizzás kifli	Főtt tojás, Kenyér teljes kiőrlésű, Zöldhagyma										
		Energia: 166.77 Kcal / 697.10 KJ	Energia: 75.29 Kcal / 314.71 KJ	Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 KJ	Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ	Energia: 260.63 Kcal / 1,089.43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.10 g	2.10 g	0.00 g	5.37 g	0.80 g	0.38 g	8.93 g	5.96 g	3.12 g	12.47 g	4.10 g	1.99 g	64.00 g	6.05 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.30 g	0.00 g	0.02 g	30.84 g	0.07 g	0.90 g	49.64 g	19.48 g	0.87 g	31.05 g	0.00 g	1.03 g	36.49 g	3.00 g	0.70 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő												
(00483) Gyermekek 7-10	Tízórai	<p>Kakaó , Fonott kalács</p> <p>Energia: 286.65 Kcal / 1,198.20 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>11.87 g</td> <td>4.58 g</td> <td>1.88 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48.35 g</td> <td>9.99 g</td> <td>0.27 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	11.87 g	4.58 g	1.88 g	Szénhidrát	Cukor	Só	48.35 g	9.99 g	0.27 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav											
	11.87 g	4.58 g	1.88 g											
Szénhidrát	Cukor	Só												
48.35 g	9.99 g	0.27 g												
Ebéd	<p>Nyírségi gombóclevés, Darásmetélt</p> <p>Energia: 736.79 Kcal / 3,079.78 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>36.41 g</td> <td>25.23 g</td> <td>5.04 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>91.48 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.39 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	36.41 g	25.23 g	5.04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	91.48 g	0.00 g	1.39 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav												
36.41 g	25.23 g	5.04 g												
Szénhidrát	Cukor	Só												
91.48 g	0.00 g	1.39 g												
Uzsonna	<p>Zala felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű</p> <p>Energia: 140.76 Kcal / 588.38 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td>6.20 g</td> <td>3.50 g</td> <td>1.18 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>20.80 g</td> <td>3.04 g</td> <td>0.56 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	6.20 g	3.50 g	1.18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20.80 g	3.04 g	0.56 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav												
6.20 g	3.50 g	1.18 g												
Szénhidrát	Cukor	Só												
20.80 g	3.04 g	0.56 g												



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

