

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Gépsonka, Zsemle	Kakaó , Májkrém , Kifli, Kevertsaláta	Gyümölcs tea, Kifli, sajtos , Kockasajt	Tej 2dl isk, Briós	Gyümölcs tea, Körözött túró, Kifli, Paradicsom	
		Energia: 100.98 Kcal / 422.10 KJ	Energia: 621.47 Kcal / 2,597.74 KJ	Energia: 381.69 Kcal / 1,595.46 KJ	Energia: 407.10 Kcal / 1,701.68 KJ	Energia: 358.64 Kcal / 1,499.12 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		16.17 g 2.36 g 0.92 g	26.96 g 21.04 g 8.01 g	10.01 g 10.00 g 4.40 g	11.78 g 9.74 g 4.11 g	10.84 g 4.64 g 1.96 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
77.15 g 15.03 g 2.34 g	80.27 g 9.99 g 3.03 g	60.99 g 17.59 g 0.20 g	67.59 g 15.47 g 0.96 g	67.91 g 14.99 g 2.02 g			
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Teljeskiörlésű keksz	Kifli, sajtos	Gyümölcsjoghurt	Piskóta	Mandarin	
		Energia: 95.65 Kcal / 399.82 KJ	Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ	Energia: 80.44 Kcal / 336.24 KJ	Energia: 157.42 Kcal / 658.02 KJ	Energia: 70.33 Kcal / 293.98 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		1.24 g 4.86 g 2.42 g	3.50 g 1.50 g 0.00 g	0.00 g 1.50 g 0.50 g	0.00 g 1.90 g 5.90 g	1.05 g 0.45 g 0.00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
10.90 g 4.02 g 0.02 g	20.80 g 0.00 g 0.00 g	1.13 g 11.38 g 0.06 g	6.00 g 14.00 g 0.12 g	14.70 g 0.00 g 0.00 g			
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Brokkolileves, Pulyka aprópecsenye , Bul-gur, Zabszelet :)	Zöldségleves, Paradicsomos káposzta, Vagdalt, Kenyér teljes kiörlésű, Alma	Fokhagymakrémleves , piritott zsemlekocka, Rántott Harcsa, Petrezselymes burgonya , Céklasaláta	Csurgatott tojás leves , Majorannás sertés tokány isk, Rizi-bizi , Túró Rudi	Fejtett bableves , Túrós metélt tejföllel, Körte	
		Energia: 580.49 Kcal / 2,426.45 KJ	Energia: 851.69 Kcal / 3,560.06 KJ	Energia: 695.33 Kcal / 2,906.48 KJ	Energia: 798.46 Kcal / 3,337.56 KJ	Energia: 606.92 Kcal / 2,536.93 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		27.65 g 22.68 g 5.05 g	34.90 g 21.62 g 3.77 g	36.15 g 24.64 g 5.42 g	40.71 g 31.74 g 7.05 g	33.21 g 21.56 g 7.47 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		70.25 g	4.00 g	0.98 g	126.67 g	14.19 g	3.36 g	102.59 g	7.99 g	3.83 g	85.63 g	0.00 g	0.29 g	69.10 g	0.00 g	0.89 g
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma			Banán			Narancs			Alma					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj			Energia: 62.12 Kcal / 259.66 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	0.90 g	0.30 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
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Tojásos galuska isk, Fejes saláta			Sült csirkecomb, Hasábburgonya, Majonéz mini			Hamisgulyás isk, Sajtos rúd			Panírozott Cammambertsajt, Párolt rizs, Áfonyalekvár					
		Energia: 979.12 Kcal / 4,092.72 Kj			Energia: 647.70 Kcal / 2,707.39 Kj			Energia: 307.26 Kcal / 1,284.35 Kj			Energia: 829.21 Kcal / 3,466.10 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
		47.50 g	27.81 g	3.82 g	34.50 g	39.42 g	6.03 g	9.04 g	12.50 g	2.63 g	32.47 g	47.35 g	17.81 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Zalai kenyér	Tej , Gabonapehely	Gyümölcs tea, Túrista felvágott, Kifli, Paradicsom	Tej 2dl isk, Mézes-margarinos kenyér	Tejeskávé , Fonott kalács
		Energia: 240.71 Kcal / 1,006.17 KJ	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ	Energia: 343.91 Kcal / 1,437.54 KJ	Energia: 244.88 Kcal / 1,023.60 KJ	Energia: 478.11 Kcal / 1,998.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.29 g 9.90 g 3.11 g	13.80 g 9.20 g 4.72 g	13.03 g 2.36 g 0.60 g	7.82 g 4.85 g 1.36 g	17.92 g 9.30 g 3.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36.55 g 15.07 g 0.97 g	48.30 g 10.36 g 0.66 g	67.19 g 14.99 g 1.53 g	50.27 g 16.20 g 1.37 g	78.54 g 9.99 g 0.28 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Fahéjas csiga	Kefír 150gr	Tejszelet	Briós	Puding
		Energia: 496.41 Kcal / 2,074.99 KJ	Energia: 62.80 Kcal / 262.50 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.40 g 23.70 g 0.00 g	4.80 g 2.25 g 1.50 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g	3.61 g 3.22 g 1.32 g	4.79 g 5.65 g 3.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59.40 g 0.00 g 0.00 g	0.45 g 5.25 g 0.15 g	11.70 g 8.90 g 0.13 g	23.24 g 5.54 g 0.32 g	24.56 g 19.48 g 0.11 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Csontleves , Sárgaborsó főzelék , Pulyka pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű	Palócleves , Csokoládékrémes palacsinta, Rozs kenyér	Levesgyöngy, Köménymagos leves, F.sajtos csirkecsíkok, Párolt rizs	Paradicsom leves, Sertés flekken isk, Burgonyapüré , Vegyes vágott savanyúság	Zöldbableves, Grillezett harcsa , Párolt rizs kuk.val
		Energia: 744.51 Kcal / 3,112.05 KJ	Energia: 604.79 Kcal / 2,528.02 KJ	Energia: 561.42 Kcal / 2,346.74 KJ	Energia: 544.20 Kcal / 2,274.76 KJ	Energia: 508.03 Kcal / 2,123.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		45.69 g 18.52 g 3.89 g	24.54 g 27.07 g 2.50 g	26.27 g 21.59 g 4.20 g	30.38 g 23.70 g 6.18 g	27.40 g 13.19 g 2.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98.98 g 4.20 g 1.48 g	65.09 g 24.20 g 1.65 g	64.83 g 0.00 g 0.85 g	50.67 g 5.00 g 3.84 g	69.75 g 0.00 g 0.96 g		

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*					
Uzsonna	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Banán	Alma	Mandarin	Narancs	
		Energia: 133.50 Kcal / 558.03 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 70.33 Kcal / 293.98 KJ	Energia: 62.12 Kcal / 259.66 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
		1.65 g 4.50 g 1.50 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.05 g 0.45 g 0.00 g	0.90 g 0.30 g 0.00 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		0.00 g 18.30 g 0.08 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	14.70 g 0.00 g 0.00 g	12.75 g 0.00 g 0.01 g	g g g
Vacsora	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Rakott burgonya	Húsos metélt isk	Gyümölcs tea, Sajtos tejfölös lángos	Panírozott trapp.sajt szelet, Hasábburgonya, Majonéz mini	
		Energia: 268.87 Kcal / 1,123.88 KJ	Energia: 710.76 Kcal / 2,970.98 KJ	Energia: 1,302.25 Kcal / 5,443.41 KJ	Energia: 1,126.96 Kcal / 4,710.69 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
		8.84 g 11.98 g 3.47 g	38.96 g 29.03 g 8.98 g	33.88 g 79.67 g 23.86 g	49.40 g 85.36 g 33.71 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.53 g 0.00 g 0.74 g	72.55 g 0.00 g 1.59 g	109.85 g 14.99 g 3.86 g	52.60 g 0.00 g 4.36 g	g g g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Csemege paprikás szalámi, Zsemle	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Fehér kenyér, Kevertsaláta	Gyümölcs tea, Házi Májkrémeskenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Párizsi, Zsemle	Tej 2dl isk, Eperlekváros kenyér
		Energia: 155.99 Kcal / 652.04 KJ	Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 144.62 Kcal / 604.51 KJ	Energia: 179.45 Kcal / 750.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.09 g 9.56 g 3.88 g	16.60 g 1.79 g 0.36 g	12.39 g 6.49 g 2.11 g	14.57 g 8.04 g 3.03 g	7.58 g 1.35 g 0.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76.73 g 15.11 g 2.26 g	51.91 g 15.41 g 1.12 g	39.71 g 17.99 g 0.66 g	76.60 g 14.99 g 1.77 g	34.03 g 0.00 g 1.27 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcsjoghurt	Pizzás csiga kicsi	Kifli, sajtos	Túró Rudi	Krémtúró
		Energia: 80.44 Kcal / 336.24 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 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
		0.00 g 1.50 g 0.50 g	0.38 g 1.70 g 0.45 g	3.50 g 1.50 g 0.00 g	4.20 g 5.40 g 0.00 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
1.13 g 11.38 g 0.06 g	1.90 g 0.00 g 0.15 g	20.80 g 0.00 g 0.00 g	10.20 g 0.00 g 0.00 g	16.09 g 8.32 g 0.04 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Daragaluska leves, Tarhonyáshús, Vitaminsaláta	Csontleves, Pulyka aprópecsenye, Lencsefőzelék, Kenyér teljes kiőrlésű, Puding	Burgonyaleves tejfölös, Natúr sertéskaraj isk, Bulgur, Párolt sárgarépa mir. isk	Zellerleves, Grill csirkecomb, Párolt rizs, Céklsaláta	Gombaleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt tojás, Kenyér teljes kiőrlésű, Banán
		Energia: 677.78 Kcal / 2,833.12 KJ	Energia: 962.72 Kcal / 4,024.17 KJ	Energia: 1,101.23 Kcal / 4,603.14 KJ	Energia: 614.00 Kcal / 2,566.52 KJ	Energia: 715.82 Kcal / 2,992.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36.79 g 30.58 g 7.63 g	53.99 g 26.14 g 9.17 g	45.74 g 40.65 g 7.52 g	30.60 g 18.26 g 2.79 g	37.62 g 23.20 g 6.80 g



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
		64.41 g	0.00 g	1.65 g	127.83 g	26.68 g	1.87 g	142.88 g	0.07 g	5.37 g	80.32 g	8.34 g	2.12 g	69.08 g	22.50 g	1.65 g					
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma			Banán			Banán			Alma										
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 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	1.65 g	4.50 g	1.50 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	0.00 g		18.30 g	0.08 g	0.00 g		18.30 g	0.08 g	10.50 g		0.00 g	0.02 g	g		g	g		
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Sertésborda lyoni módra isk, Pírtott burgonya isk, Csemege uborka			Rántott karfiol mir, Párolt rizs , Majonéz mini			Hideg szendvics			Svájci rakott burgonya isk										
		Energia: 639.98 Kcal / 2,675.12 Kj			Energia: 700.00 Kcal / 2,926.00 Kj			Energia: 625.49 Kcal / 2,614.55 Kj			Energia: 942.16 Kcal / 3,938.23 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					
		22.62 g	34.21 g	5.26 g	17.82 g	32.47 g	3.89 g	49.12 g	22.66 g	7.93 g	39.71 g	58.31 g	21.17 g	g	g	g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só		
58.66 g		0.00 g	5.55 g	96.96 g		0.00 g	1.18 g	64.87 g		0.00 g	1.32 g	62.56 g		0.00 g	3.16 g	g		g	g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Túrista felvágott, Zsemle	Kakaó , Teavaj, Kifli	Gyümölcs tea, Pulykamellsonka, Kifli, Pritamin paprika	Gyümölcs tea, Hot-dog	Tejeskávé , Kakaós csiga
		Energia: 92.54 Kcal / 386.82 KJ	Energia: 552.81 Kcal / 2,310.75 KJ	Energia: 354.94 Kcal / 1,483.65 KJ	Energia: 631.93 Kcal / 2,641.47 KJ	Energia: 812.26 Kcal / 3,395.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14.41 g 2.40 g 0.86 g	15.53 g 22.65 g 11.02 g	15.05 g 1.89 g 0.37 g	27.31 g 16.56 g 4.42 g	17.77 g 36.63 g 11.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76.59 g 14.99 g 1.70 g	71.06 g 9.99 g 1.76 g	67.61 g 14.99 g 2.48 g	97.95 g 14.99 g 2.44 g	97.69 g 39.99 g 0.28 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Nápolyi szelet :)	Olasz csavart	Túró Rudi	Keksz, édes	Tejberizs
		Energia: 153.27 Kcal / 640.67 KJ	Energia: 373.44 Kcal / 1,560.98 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ	Energia: 203.93 Kcal / 852.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2.13 g 8.68 g 3.62 g	11.00 g 19.00 g 9.70 g	4.20 g 5.40 g 0.00 g	4.08 g 5.50 g 1.52 g	5.60 g 4.40 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
16.48 g 9.64 g 0.06 g	37.00 g 0.00 g 0.02 g	10.20 g 0.00 g 0.00 g	39.40 g 11.40 g 0.48 g	35.00 g 0.00 g 0.00 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Pulykaraguleves mir. isk, Túrógombóc tejföllel	Zöldségleves, Szárazbabfőzelék, 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: 829.51 Kcal / 3,467.35 KJ	Energia: 944.42 Kcal / 3,947.68 KJ	Energia: 828.00 Kcal / 3,461.04 KJ	Energia: 576.32 Kcal / 2,409.02 KJ	Energia: 1,164.61 Kcal / 4,868.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		39.66 g 18.21 g 3.13 g	44.84 g 26.97 g 6.06 g	36.48 g 20.05 g 7.13 g	32.47 g 23.11 g 7.02 g	53.33 g 68.13 g 31.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		126.45 g	0.05 g	1.66 g	128.79 g	4.70 g	2.80 g	102.55 g	31.49 g	1.44 g	63.54 g	0.00 g	4.09 g	82.65 g	5.00 g	4.47 g
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma			Banán			Narancs			Alma					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj			Energia: 62.12 Kcal / 259.66 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	0.90 g	0.30 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
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Melegszendvics			Csirkegyros, Hasábburgonya, Joghurtosöntet			Tojásos galuska isk, Fejes saláta			Palócleves, Sajtos pogácsa					
		Energia: 288.11 Kcal / 1,204.30 Kj			Energia: 654.74 Kcal / 2,736.81 Kj			Energia: 979.12 Kcal / 4,092.72 Kj			Energia: 880.81 Kcal / 3,681.79 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
		14.53 g	10.92 g	5.12 g	36.12 g	31.78 g	6.09 g	47.50 g	27.81 g	3.82 g	31.15 g	46.57 g	15.08 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő												
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Kakaó , Fonott kalács												
		Energia: 453.34 Kcal / 1,894.96 Kj												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsvav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>16.57 g</td> <td>8.33 g</td> <td>3.29 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>75.90 g</td> <td>9.99 g</td> <td>0.23 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	16.57 g	8.33 g	3.29 g	Szénhidrát	Cukor	Só	75.90 g	9.99 g	0.23 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav										
16.57 g	8.33 g	3.29 g												
Szénhidrát	Cukor	Só												
75.90 g	9.99 g	0.23 g												
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Kifli, sajtos												
		Energia: 114.59 Kcal / 478.99 Kj												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsvav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3.50 g</td> <td>1.50 g</td> <td>0.00 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>20.80 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.00 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	3.50 g	1.50 g	0.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20.80 g	0.00 g	0.00 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav										
3.50 g	1.50 g	0.00 g												
Szénhidrát	Cukor	Só												
20.80 g	0.00 g	0.00 g												
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Nyírségi gombóclevés, Darásmetélt												
		Energia: 782.83 Kcal / 3,272.23 Kj												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsvav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38.61 g</td> <td>25.89 g</td> <td>5.14 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>99.25 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.46 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	38.61 g	25.89 g	5.14 g	Szénhidrát	Cukor	Só	99.25 g	0.00 g	1.46 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav										
38.61 g	25.89 g	5.14 g												
Szénhidrát	Cukor	Só												
99.25 g	0.00 g	1.46 g												



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő		
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
10.50 g	0.00 g	0.02 g		
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Rántott csirkemell Tökmagos bundában, Francia saláta		
		Energia: 520.27 Kcal / 2,174.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.63 g	41.65 g	9.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
26.19 g	0.00 g	0.70 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

