

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Gépsonka (1,6,7), Zsemle[1]			Kakaó [7,(1)], Hot-dog [1,7,(6,10)]			Gyümölcs tea, Pizza baconos[1,(3,7)]			Gyümölcs tea, Sajtpárizsi, Teljeskiörlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)], Fejes saláta			Gyümölcs tea, Házi Körözött[7], Zsemle[1], Paradicsom		
		Energia: 100.98 Kcal / 422.10 KJ			Energia: 738.40 Kcal / 3,086.51 KJ			Energia: 505.71 Kcal / 2,113.87 KJ			Energia: 574.07 Kcal / 2,399.61 KJ			Energia: 190.87 Kcal / 797.84 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	34.47 g	22.59 g	7.71 g	17.50 g	20.83 g	0.00 g	25.69 g	5.28 g	0.69 g	17.97 g	9.46 g	4.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.15 g	14.99 g	2.34 g	103.76 g	9.99 g	2.67 g	58.64 g	14.99 g	0.00 g	84.07 g	15.59 g	0.70 g	81.60 g	14.99 g	1.75 g		
1,(6),(7)			1,7,(6),(10)			1,(3),(7)			1,3,(5),(6),(7),(8),(11)			1,7				
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Teljes kiörlésű gabonás keksz[1,(3,5,6,7,12)]			Kifli, sajtos [1,7]			Gyümölcsjoghurt[7]			Piskóta			Mandarin		
		Energia: 88.18 Kcal / 368.59 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
		1.60 g	3.96 g	0.53 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
11.43 g	4.81 g	0.28 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		
1,(3),(5),(6),(7),(12)			1,7			7										
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Csurgatott tojás leves [1,3,7], Pulyka aprópecsenye , Bul-gur [1], Párolt sárgarépa mir. isk, Túró Rudi[7,(8,15)]			Daragaluska leves [1,3,9], Zöldborsófőzelék [1,7,(9)], Vagdalt[1,3, (7,10)], Kenyér teljes kiörlésű[1,(3,5,6,7,11)], Zabszelet :)[1,6,7,12, (5,8,11)]			Fokhagymakrémleves [1,7], Provencei csirkecomb (1), Bul-gur [1], pirított zsemlekocka[1, (3,7)], Céklasaláta			Lencseleves[1,9,10,(12)], Hawaii csirkemell [7,(1)], Párolt rizs , Rozs kenyér [1]			Vajgaluska leves[1,3,9, (7)], Harcsa sajtmártásban [1,4,7], Gnocchi[1,(3)], Nápolyi szelet :)[1,7]		
		Energia: 845.55 Kcal / 3,534.40 KJ			Energia: 700.58 Kcal / 2,928.42 KJ			Energia: 687.21 Kcal / 2,872.54 KJ			Energia: 670.98 Kcal / 2,804.70 KJ			Energia: 652.75 Kcal / 2,728.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.23 g	34.55 g	6.58 g	35.94 g	22.12 g	5.06 g	21.12 g	26.24 g	5.27 g	42.80 g	16.14 g	3.35 g	31.48 g	29.82 g	9.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.96 g	0.01 g	2.53 g	89.24 g	10.20 g	1.76 g	93.06 g	23.67 g	2.56 g	89.67 g	9.58 g	1.29 g	65.32 g	11.95 g	0.88 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	1,3,7,(8),(15)	1,3,6,7,9,12,(5),(8),(10), (11)	1,7,(3)	1,7,9,10,(12)	1,3,4,7,9										
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma	Banán	Narancs	Alma											
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		Energia: 106.80 Kcal / 446.42 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	1.32 g	3.60 g	1.20 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
		10.50 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g	14.64 g	0.07 g	12.75 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g
															1,7	
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Tojásos galuska isk[1,3], Fejes saláta	Sült csirkecomb , Pírtott burgonya isk, Majonéz mini[3,7,10]	Gulyásleves, Csokoládékrémes palacsinta[1,3,5,6,7,(8)]	Panírozott Cammambertsajt[7,(1)], Hasábburgonya, Áfonyalekvár(12)											
		Energia: 979.12 Kcal / 4,092.72 Kj		Energia: 577.93 Kcal / 2,415.75 Kj		Energia: 598.43 Kcal / 2,501.44 Kj		Energia: 942.48 Kcal / 3,939.57 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	33.62 g	28.53 g	4.14 g	25.27 g	27.60 g	1.99 g	31.81 g	62.65 g	20.17 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
133.08 g	2.00 g	0.76 g	51.86 g	0.00 g	2.68 g	61.91 g	24.20 g	1.67 g	61.53 g	11.07 g	3.03 g	g	g	g		
															1,3	
															3,7,10	
															1,3,5,6,7,(8)	
															7,(1),(12)	
															1,7	

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Fehér kenyér[1], Margarin(1,7)			Tej [7], Gabonapehely[1]			Gyümölcs tea, Túrista felvágott(1,6,7), Kifli[1,7, (3,6,11)], Paradicsom			Tej [7], Mézes-margarinos kenyér [1, (6,7)]			Tejeskávé [1,7], Fonott kalács[1,3,7,(8)]		
		Energia: 280.61 Kcal / 1,172.95 KJ			Energia: 1,403.18 Kcal / 5,865.29 KJ			Energia: 343.91 Kcal / 1,437.54 KJ			Energia: 317.67 Kcal / 1,327.86 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
		10.57 g	13.70 g	4.20 g	89.50 g	38.50 g	20.55 g	13.03 g	2.36 g	0.60 g	12.92 g	7.10 g	2.58 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
44.37 g	15.49 g	1.01 g	173.00 g	15.00 g	3.73 g	67.19 g	14.99 g	1.53 g	58.22 g	16.20 g	1.57 g	78.54 g	9.99 g	0.28 g		
1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(11)			1,7,(6)			1,3,7,(8)				
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Fahéjas csiga [1,7,(3)]			Kefír 150gr[7]			Tejszelet[1,3,7]			Briós[1,3,7]			Puding[1,7]		
		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	11.46 g	0.13 g	23.24 g	5.73 g	0.32 g	24.56 g	19.50 g	0.11 g		
1,7,(3)			7			1,3,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Csontleves [1,3,9], Sárgaborsó főzelék [1], Pulyka pörkölt [1], Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Tejszelet [1,3,7]			Palócleves [7], Belga csokis gombóc[1], Rozs kenyér[1]			Köménymagos leves[1], F.sajtos csirkecsíkok[1,7], Párolt rizs , Levesgyöngy [1,3,7], Banán			Paradicsom leves[1,3,9], Tortillatekercs[1], Alma			Zöldbableves[1,(9)], Rántott Harcsa[1,3,4,7], Párolt rizs kuk.val , Majonéz [3,10,(1,7)], Piskótaszelet :)		
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ			Energia: 511.19 Kcal / 2,136.77 KJ			Energia: 694.92 Kcal / 2,904.77 KJ			Energia: 950.04 Kcal / 3,971.17 KJ			Energia: 906.18 Kcal / 3,787.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		48.76 g	26.54 g	7.23 g	18.37 g	13.22 g	3.04 g	27.92 g	26.09 g	5.70 g	45.95 g	19.74 g	5.31 g	36.15 g	44.00 g	5.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.68 g	15.66 g	1.61 g	78.00 g	0.00 g	0.41 g	64.83 g	18.30 g	0.93 g	127.25 g	7.44 g	2.48 g	111.55 g	0.00 g	1.35 g		
1,3,7,9,(5),(6),(11)			1,7			1,3,7			1,3,9			1,3,4,7,10,(9)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma			Banán			Mandarin			Narancs					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 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
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.65 g	4.50 g	1.50 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
		10.50 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g	18.30 g	0.08 g	14.70 g	0.00 g	0.00 g	12.75 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g
		1,3,7,(8)														
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Rakott burgonya[3,7]			Húsos metélt isk[1,3,7, (9)]			Gyümölcs tea, Sajtos tejfölös lángos[1,7,(11)]			Panírozott trapp.sajt szelet[7,(1)], Hasábburgonya, Majonéz mini[3,7,10]					
		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	49.33 g	82.66 g	33.45 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	51.91 g	0.00 g	4.18 g	g	g	g
		3,7	1,3,7,(9)			1,7,(11)			3,7,10,(1)			1,3,7,(8)				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Tejeskávé [1,7], Bécsi felvágott , Margarin(1,7), Teljeskiőrlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)]			Gyümölcs tea, Melegszendvics [1,7,(6)]			Tejeskávé [1,7], Foci kuglóf [1,3,7]			Kakaó [7,(1)], Házi Májkrémkenyér [1,7, (3,5,6,11)], Paradicsom			Tej [7], Müzli csokis [1,5,6,7,(8,11,12)]		
		Energia: 748.35 Kcal / 3,128.10 KJ			Energia: 288.11 Kcal / 1,204.30 KJ			Energia: 631.65 Kcal / 2,640.30 KJ			Energia: 375.83 Kcal / 1,570.97 KJ			Energia: 121.33 Kcal / 507.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.04 g	26.60 g	10.94 g	14.53 g	10.92 g	5.12 g	21.04 g	17.84 g	9.00 g	19.55 g	12.52 g	5.40 g	14.00 g	7.10 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.44 g	11.31 g	0.81 g	40.40 g	15.35 g	1.70 g	95.98 g	24.51 g	0.34 g	45.52 g	12.99 g	0.89 g	46.75 g	7.25 g	0.38 g		
1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,7,(6)			1,3,7			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,5,6,7,(8),(11),(12)				
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	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	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Bagolyleves[1,3,(9)], Tarhonyáshús[1,3], Rozs kenyér[1], Csemege uborka[10], Túró Rudi[7, (8,15)]			Zöldségleves[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1, (9)], Sertés sült, Rozs kenyér[1], Kókusz kocka :)			Csurgatott tojás leves [1,3,7], Füstölt sajtos csirkemell[7,(1)], Párolt rizs , Vitaminsaláta(12)			Gombakrémleves [1,7, (9)], Csirkegyros [7,(9)], Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtosöntet[7,(9)], piritott zsemlekocka[1, (3,7)]			Burgonyaleves tejfölös [1,7], Mexikói harcsa szelet[1,4], Bul-gur[1], Majonéz mini[3,7,10]		
		Energia: 806.43 Kcal / 3,370.88 KJ			Energia: 725.43 Kcal / 3,032.30 KJ			Energia: 646.02 Kcal / 2,700.36 KJ			Energia: 874.97 Kcal / 3,657.37 KJ			Energia: 941.19 Kcal / 3,934.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.86 g	38.65 g	7.94 g	34.52 g	25.12 g	4.66 g	37.99 g	25.78 g	8.57 g	47.26 g	40.25 g	9.01 g	43.88 g	33.25 g	5.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.49 g	0.28 g	3.77 g	88.81 g	9.99 g	3.00 g	64.73 g	0.00 g	2.12 g	79.60 g	0.00 g	1.28 g	128.88 g	0.05 g	1.28 g		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,7,10,(8),(9),(15)			1,3,9			1,3,7,(12)			1,7,(3),(9)			1,3,4,7,10		
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	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	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gépsonka(1,6,7), Bagett, Margarin(1,7), Trappista sajt[7,(1)], Kevertsaláta			Gránátos kocka [1,3], Csemege uborka[10]			Panírozott Cammambertsajt[7,(1)], Pirított burgonya isk, Áfonyalekvár(12)			Töltött csirkecomb isk [1,3], Rizi-bizi					
		Energia: 440.46 Kcal / 1,841.12 Kj			Energia: 389.04 Kcal / 1,626.19 Kj			Energia: 854.76 Kcal / 3,572.90 Kj			Energia: 544.01 Kcal / 2,273.96 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
		26.98 g	16.30 g	6.30 g	11.32 g	7.99 g	1.09 g	33.12 g	51.35 g	18.26 g	35.82 g	10.01 g	2.01 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.16 g	0.00 g	1.62 g	69.08 g	0.00 g	3.59 g	62.87 g	11.07 g	2.94 g	84.23 g	0.00 g	1.02 g	g	g	g		
		7,(1),(6)	1,3,10			7,(1),(12)			1,3			1,5,6,7,(8),(11),(12)				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Kakaó [7,(1)], Tojásrántotta [3,(1)], Fehér kenyér[1]	Tejeskávé [1,7], Párizsi (1,6,7,10), Margarin(1,7), Zsemle[1]	Tej [7], Fonott kalács [1,3,7,(8)]	Gyümölcs tea, Házi Húskrémeskenyér [1,7,10, (3,5,6,11,12)], Paradicsom	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres túró[7,(9)], Kifli[1,7,(3,6,11)], Uborka
		Energia: 669.62 Kcal / 2,799.01 KJ	Energia: 296.89 Kcal / 1,241.00 KJ	Energia: 383.42 Kcal / 1,602.70 KJ	Energia: 281.04 Kcal / 1,174.75 KJ	Energia: 421.39 Kcal / 1,761.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		24.93 g 40.22 g 12.50 g	24.50 g 23.86 g 9.42 g	16.20 g 5.30 g 1.63 g	12.37 g 6.08 g 1.96 g	17.67 g 8.19 g 3.92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.81 g 10.41 g 1.95 g	85.14 g 9.99 g 2.26 g	65.70 g 0.00 g 0.27 g	47.49 g 19.19 g 0.91 g	68.80 g 14.99 g 1.66 g		
1,3,7	1,7,(6),(10)	1,3,7,(8)	1,7,10,(3),(5),(6),(11),(12)	1,7,(3),(6),(9),(11)		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Kefír 150gr[7]	Túró Rudi[7,(8,15)]	Kifli, sajtos [1,7]	Kókuszoscsiga[1, (3,5,7,8)]	Krémtúró [7,(1)]
		Energia: 62.80 Kcal / 262.50 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ	Energia: 31.71 Kcal / 132.55 KJ	Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		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	0.45 g 1.30 g 0.73 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	4.14 g 1.49 g 0.03 g	16.09 g 16.09 g 0.04 g		
7	7,(8),(15)	1,7	1,(3),(5),(7),(8)	7,(1)		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Vegy gyümölcsleves[1,7], Rizses csirke isk[9], Vegyes vágott savanyúság(12), Zabszelet :)[1,6,7,12, (5,8,11)]	Nyírségi gombócleves [1,7,9], Darásmetélt[1,3], Eperlekvár	Vajgaluska leves[1,3,9, (7)], Görögcsirkecomb[7, (1,5,9)], Burgonyapüré [7], Céklasaláta	Zöldségleves[1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Sertés pörkölt [1], Kenyer teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)]	Halgaluskaleves[1,3,4,9], Gombapaprikás isk[1,7], Galuska [1,3,(7)], Nápolyi szelet :)[1,7]
		Energia: 868.80 Kcal / 3,631.58 KJ	Energia: 782.83 Kcal / 3,272.23 KJ	Energia: 525.32 Kcal / 2,195.84 KJ	Energia: 976.53 Kcal / 4,081.90 KJ	Energia: 670.65 Kcal / 2,803.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		41.99 g 23.83 g 5.51 g	38.61 g 25.89 g 5.14 g	35.35 g 18.42 g 4.63 g	58.39 g 25.82 g 7.12 g	29.58 g 26.92 g 6.98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
120.78 g 12.99 g 2.30 g	99.25 g 0.00 g 1.46 g	53.09 g 20.57 g 1.98 g	125.99 g 7.20 g 2.19 g	77.55 g 10.51 g 0.40 g		
1,6,7,9,12,(5),(8),(11)	1,3,7,9	1,3,7,9,(5)	1,3,7,9,10,(5),(6),(11),(12)	1,3,4,7,9		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	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),(6),(9),(11)														
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Rakott burg.sajttal-túróval [7,(1)]			Rántott csirkemell [1,3,7], Francia saláta [3,7,10,(1)]			Tésztasaláta[1,3,7,10, (9,12)]			Gulyásleves, Sajtos pogácsa[1,3,7]					
		Energia: 336.90 Kcal / 1,408.24 Kj			Energia: 836.93 Kcal / 3,498.37 Kj			Energia: 884.00 Kcal / 3,695.12 Kj			Energia: 286.95 Kcal / 1,199.45 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	34.21 g	60.29 g	11.83 g	26.66 g	58.96 g	10.75 g	17.35 g	11.42 g	3.48 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	38.00 g	0.00 g	1.02 g	60.72 g	2.53 g	1.53 g	28.94 g	0.00 g	0.23 g	g	g	g		
7,(1)		1,3,7,10		1,3,7,10,(9),(12)			1,3,7			1,7,(3),(6),(9),(11)						

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő			kedd		
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin(1,7), Zsemle[1]			Gyümölcs tea, Tojáskrémes korpás kifli [1,3,(6,7,11)], Paradicsom		
		Energia: 185.99 Kcal / 777.44 Kj			Energia: 406.79 Kcal / 1,700.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.97 g	8.46 g	2.59 g	14.24 g	8.20 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.74 g	15.10 g	1.98 g	74.81 g	14.99 g	0.22 g		
1,(7)			1,3,(6),(7),(11)				
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Keksz, édes[1, (3,5,6,7,8,11,12)]			Tejszelet[1,3,7]		
		Energia: 448.94 Kcal / 1,876.57 Kj			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.15 g	11.00 g	3.05 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.80 g	22.80 g	0.97 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g		
1,(3),(5),(6),(7),(8),(11), (12)			1,3,7				
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Barackleves [7, (1,6,8,12)], Bolognai spagetti[1,7,(9)], Tejszelet [1,3,7]			Zöldborsóleves [1,3,(9)], Burgonya főzelék [1,7], Vagdalt[1,3,(7,10)], Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)]		
		Energia: 909.84 Kcal / 3,803.13 Kj			Energia: 676.12 Kcal / 2,826.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.98 g	25.10 g	9.78 g	30.30 g	19.67 g	4.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
131.49 g	38.64 g	1.49 g	92.84 g	4.20 g	2.29 g		
1,3,7,(6),(8),(9),(12)			1,3,7,(5),(6),(9),(10),(11)				



		hétfő			kedd		
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Narancs			Alma		
		Energia: 62.12 Kcal / 259.66 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.90 g	0.30 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.75 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g		
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcslé , Tortillatekercs[1]			Rántott csirkecomb [1,3,7], Pirított burgonya isk, Uborka saláta		
		Energia: 1,022.57 Kcal / 4,274.34 Kj			Energia: 773.20 Kcal / 3,231.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.70 g	16.15 g	4.97 g	33.16 g	39.59 g	5.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
155.31 g	2.44 g	2.11 g	69.18 g	2.50 g	1.37 g		
	1		1,3,7				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

