

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcs tea, Májkrém , Zsemle	Gyümölcs tea, Melegszendvics	Gyümölcs tea, Tojáskrémes korpás kifli, Retek	Kakaó , Kakaós csiga	Tej , Nutellás kenyér
		Energia: 237.04 Kcal / 990.83 KJ	Energia: 288.11 Kcal / 1,204.30 KJ	Energia: 396.57 Kcal / 1,657.66 KJ	Energia: 787.49 Kcal / 3,291.71 KJ	Energia: 520.12 Kcal / 2,174.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.01 g 14.62 g 4.99 g	14.53 g 10.92 g 5.12 g	13.80 g 8.11 g 1.88 g	16.42 g 35.66 g 10.99 g	16.98 g 20.00 g 3.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80.44 g 14.99 g 2.92 g	40.40 g 15.38 g 1.70 g	72.92 g 14.99 g 0.22 g	95.05 g 39.99 g 0.23 g	67.43 g 19.20 g 1.48 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Gyümölcslé	Túró Rudi	Tejszelet	Teljes kiőrlésű gabonás keksz	Kefír 150gr
		Energia: 116.94 Kcal / 488.81 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 88.18 Kcal / 368.59 KJ	Energia: 62.80 Kcal / 262.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.14 g 0.00 g 0.00 g	4.20 g 5.40 g 0.00 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g	1.60 g 3.96 g 0.53 g	4.80 g 2.25 g 1.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.00 g 0.00 g 0.01 g	10.20 g 0.00 g 0.00 g	11.70 g 8.90 g 0.13 g	11.43 g 4.80 g 0.28 g	0.45 g 5.25 g 0.15 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Borsógulyás, Mákos metélt , Alma	Csontleves , Rakott káposzta, Kenyér teljes kiőrlésű, Kókusz kocka :)	Zellerleves , Joghurtos csirkecom zöldfűszerrel, Pirított burgonya isk, Kevertsaláta	Csurgatott tojás leves , Zöldborsófőzelék , Csirke nuggets, Kenyér teljes kiőrlésű, Nápolyi szelet :)	Halgaluska leves, Panírozott Cammambertsajt, Párolt rizs
		Energia: 760.22 Kcal / 3,177.72 KJ	Energia: 846.68 Kcal / 3,539.12 KJ	Energia: 716.47 Kcal / 2,994.84 KJ	Energia: 645.95 Kcal / 2,700.07 KJ	Energia: 845.28 Kcal / 3,533.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41.64 g 18.85 g 5.04 g	36.59 g 21.74 g 6.62 g	46.62 g 24.22 g 3.99 g	35.74 g 32.45 g 8.66 g	40.14 g 48.30 g 18.27 g



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104.49 g	11.99 g	0.76 g	129.24 g	4.20 g	2.27 g	76.05 g	0.00 g	2.33 g	75.96 g	17.93 g	2.50 g	62.88 g	0.00 g	3.41 g
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Körte			Alma			Banán			Narancs					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 133.50 Kcal / 558.03 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	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	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	12.75 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Panírozott trapp.sajt szelet, Hasábburgonya, Tartármártás			Csirkevagdalt, Pírtott burgonya isk, Csemege uborka			Grillezett harcsa , Párolt rizs , Kevertsaláta, Majonéz			Derelye, különféle mirelitt					
		Energia: 1,404.77 Kcal / 5,871.94 Kj			Energia: 545.33 Kcal / 2,279.48 Kj			Energia: 678.08 Kcal / 2,834.37 Kj			Energia: 2,089.71 Kcal / 8,734.99 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
		50.58 g	108.44 g	38.71 g	26.49 g	19.93 g	3.04 g	29.20 g	31.99 g	4.51 g	69.00 g	14.50 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.90 g	2.00 g	4.11 g	63.23 g	0.00 g	2.64 g	67.59 g	0.00 g	0.75 g	405.50 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek 11-14év5*	Tejeskávé , Túrista felvágott, Teljeskiőrlésű zsemle	Kakaó , Foci kuglóf	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Korpás kifli, Kevertsaláta	Gyümölcs tea, Gépsonka, Zsemle	Tej , Zöldfűszeres túró, Magos kenyér, Kevertsaláta
		Energia: 443.88 Kcal / 1,855.42 KJ	Energia: 606.88 Kcal / 2,536.76 KJ	Energia: 582.04 Kcal / 2,432.93 KJ	Energia: 111.10 Kcal / 464.40 KJ	Energia: 450.20 Kcal / 1,881.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.46 g 9.74 g 4.78 g	19.69 g 16.87 g 8.49 g	28.40 g 15.93 g 3.73 g	17.67 g 2.76 g 1.08 g	22.90 g 14.35 g 7.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67.48 g 10.59 g 0.41 g	93.34 g 22.48 g 0.29 g	78.73 g 14.99 g 0.48 g	77.30 g 15.04 g 2.50 g	54.52 g 0.35 g 1.46 g		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14év5*	Túró Rudi	Krémtúró	Tejszelet	Piskóta	Kifli, sajtos
		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 8.32 g 0.04 g	11.70 g 8.90 g 0.13 g	6.00 g 14.00 g 0.12 g	20.80 g 0.00 g 0.00 g		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*	Sütőtökrémleves, Tarhonyáshús, Levesgyöngy, Vegyes vágott savanyúság	Meggyes-mákos nudli, Nyírségi gombócleves, Alma	Daragaluska leves , Fejtett babfőzelék , Vagdalt, Kenyér teljes kiőrlésű, Tejszelet	Köménymagos leves, Csirkegyros , Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtosöntet	Vajgaluska leves, Harcsa Bazsalikomos paradicsommal, Párolt rizs
		Energia: 858.26 Kcal / 3,587.53 KJ	Energia: 1,052.23 Kcal / 4,398.32 KJ	Energia: 753.63 Kcal / 3,150.17 KJ	Energia: 755.83 Kcal / 3,159.37 KJ	Energia: 571.74 Kcal / 2,389.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36.77 g 42.84 g 10.69 g	35.36 g 40.23 g 9.67 g	35.69 g 28.49 g 8.28 g	41.81 g 34.73 g 6.33 g	31.19 g 19.54 g 5.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80.35 g 0.00 g 2.27 g	133.44 g 18.99 g 2.63 g	88.60 g 13.60 g 1.96 g	68.10 g 0.00 g 0.99 g	66.97 g 2.53 g 1.08 g		

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*															
Uzsonna	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Banán	Körte	Alma	Narancs											
		Energia: 133.50 Kcal / 558.03 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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			
		1.65 g	4.50 g	1.50 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.60 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	10.50 g	0.00 g	0.02 g	12.75 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g		
Vacsora	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Tojásrántotta , Paradicsom, Fehér kenyér	Rántott sertésszelet , Zsemle, Trappista sajt	Túrós metélt tejföllel	Sajtos makaróni											
		Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 KJ		Energia: 387.60 Kcal / 1,620.17 KJ		Energia: 472.48 Kcal / 1,974.97 KJ		Energia: 618.45 Kcal / 2,585.12 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		16.46 g	19.69 g	3.70 g	42.69 g	20.56 g	8.80 g	28.68 g	18.88 g	7.22 g	24.84 g	30.53 g	13.10 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.01 g	0.42 g	1.03 g	86.54 g	0.00 g	3.02 g	46.40 g	0.00 g	0.47 g	60.34 g	0.00 g	3.75 g	g	g	g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Tej , Gabonapehely	Gyümölcs tea, Melegszendvics , Kevertsaláta	Kakaó , Fahéjas csiga	Gyümölcs tea, Soproni felvágott, Kifli, sajtos , Zöldpaprika	Tej , Eperlekváros kenyér
		Energia: 370.76 Kcal / 1,549.78 KJ	Energia: 325.65 Kcal / 1,361.22 KJ	Energia: 663.39 Kcal / 2,772.97 KJ	Energia: 299.49 Kcal / 1,251.87 KJ	Energia: 275.75 Kcal / 1,152.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.70 g 9.40 g 4.76 g	17.20 g 11.45 g 5.13 g	14.57 g 29.73 g 3.29 g	14.46 g 18.55 g 5.73 g	12.68 g 6.20 g 3.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.40 g 12.95 g 0.74 g	45.82 g 15.38 g 1.76 g	80.20 g 9.99 g 0.23 g	58.24 g 14.99 g 0.00 g	41.98 g 0.00 g 1.43 g		
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Teljeskiőrlésű keksz	Gyümölcsjoghurt	Kifli, sajtos	Gyümölcslé	Túró Rudi
		Energia: 95.65 Kcal / 399.82 KJ	Energia: 80.44 Kcal / 336.24 KJ	Energia: 114.59 Kcal / 478.99 KJ	Energia: 116.94 Kcal / 488.81 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 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	0.00 g 1.50 g 0.50 g	3.50 g 1.50 g 0.00 g	0.14 g 0.00 g 0.00 g	4.20 g 5.40 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	1.13 g 11.38 g 0.06 g	20.80 g 0.00 g 0.00 g	28.00 g 0.00 g 0.01 g	10.20 g 0.00 g 0.00 g		
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14év5*	Gulyásleves, Mogyorókrémes palacsinta, Kenyér teljes kiőrlésű	Köménymagos leves, Sertés pörkölt , Lencsefőzelék, Kenyér teljes kiőrlésű, Müzliszelet :)	Gyümölcslé , Paprikás burgonya , Kenyér teljes kiőrlésű, Túró Rudi	Daragaluska leves , Hawaii csirkemell , Párolt rizs	Halgaluskaleves, Káposztás kocka, Banán
		Energia: 521.77 Kcal / 2,181.00 KJ	Energia: 847.24 Kcal / 3,541.46 KJ	Energia: 830.25 Kcal / 3,470.45 KJ	Energia: 570.38 Kcal / 2,384.19 KJ	Energia: 653.91 Kcal / 2,733.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.42 g 21.92 g 2.09 g	51.39 g 26.66 g 8.05 g	25.24 g 26.54 g 6.49 g	37.06 g 15.85 g 3.47 g	23.34 g 17.53 g 3.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.96 g 22.40 g 0.76 g	99.08 g 11.20 g 1.85 g	118.59 g 4.20 g 2.05 g	70.24 g 4.24 g 0.94 g	82.30 g 23.30 g 0.75 g		

Apor kollégium étlapja



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14év5*					
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14év5*	Alma	Banán	Körte	Narancs	
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 133.50 Kcal / 558.03 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	0.60 g 0.60 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	10.50 g 0.00 g 0.02 g	12.75 g 0.00 g 0.01 g	g g g
Vacsora	(00482) Gyermek 11-14év5*	Svájci rakott burgonya isk	Sült csirkecomb , Pírtott burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság	Panírozott halrudak , Hasábburgonya, Tartármártás	Tojásos galuska isk, Fejes saláta	
		Energia: 648.96 Kcal / 2,712.65 Kj	Energia: 607.77 Kcal / 2,540.48 Kj	Energia: 982.10 Kcal / 4,105.18 Kj	Energia: 979.12 Kcal / 4,092.72 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
		24.21 g 32.91 g 11.58 g	35.20 g 26.13 g 4.03 g	18.35 g 65.99 g 9.61 g	47.50 g 27.81 g 3.82 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62.26 g 0.00 g 1.06 g	56.27 g 0.00 g 3.83 g	76.00 g 2.00 g 0.23 g	133.08 g 2.00 g 0.76 g	g g g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

