

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek														
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Fonott kalács	Tejbedara kakaós szóráttal	Gyümölcs tea, Gépsonka, Bagett, Trappista sajt	Kakaó , Olasz csavart	Tejeskávét, Zöldfűszeres túró, Korpás kifli, Paradicsom														
		Energia: 326.15 Kcal / 1,363.31 KJ	Energia: 216.70 Kcal / 905.81 KJ	Energia: 177.91 Kcal / 743.66 KJ	Energia: 306.99 Kcal / 1,283.22 KJ	Energia: 306.06 Kcal / 1,279.33 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só			
		14.32 g	3.34 g	0.50 g		11.99 g	4.82 g	1.86 g		7.84 g	3.77 g	2.11 g		12.49 g	12.72 g	6.61 g		16.61 g	9.13 g	4.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
	54.68 g	0.00 g	0.27 g		31.09 g	11.99 g	0.27 g		27.99 g	14.99 g	0.56 g		34.20 g	5.00 g	0.28 g		38.66 g	9.99 g	0.39 g	
	Ebéd	Nyírségi gombóc leves, Darásmetélt	Zöldborsóleves, Csirke nuggets, Burgonya főzelék , Kenyér teljes kiőrlésű, Banán	Daragaluska leves , Vadas sertésszelet, Tészta köret	Gombakrémleves, piritott zsemle, Provencei csirkecomb , Párolt rizs , Vitaminsaláta	Lencseleves, Kenyér teljes kiőrlésű, Rántott harcsafilé, Bul-gur, Párolt zöldségköret														
		Energia: 717.67 Kcal / 2,999.86 KJ	Energia: 434.88 Kcal / 1,817.80 KJ	Energia: 542.85 Kcal / 2,269.11 KJ	Energia: 437.09 Kcal / 1,827.04 KJ	Energia: 658.70 Kcal / 2,753.37 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só			
31.59 g		26.84 g	5.58 g		18.93 g	15.71 g	3.65 g		28.56 g	19.19 g	4.44 g		14.29 g	14.34 g	4.00 g		32.28 g	19.72 g	1.67 g	
Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
87.95 g	0.00 g	1.34 g		53.08 g	16.34 g	1.84 g		64.57 g	3.00 g	1.14 g		60.91 g	4.04 g	1.75 g		113.46 g	4.50 g	1.26 g		

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna	Zala felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű	Bukta	Tojáskrémes korpás kifli, Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt, Teljeskiőrlésű keksz	Pizzás kifli										
		Energia: 159.95 Kcal / 668.59 KJ	Energia: 257.18 Kcal / 1,075.01 KJ	Energia: 103.75 Kcal / 433.68 KJ	Energia: 176.09 Kcal / 736.06 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.50 g	5.00 g	1.72 g	3.80 g	12.30 g	0.00 g	4.94 g	3.14 g	0.73 g	1.24 g	6.36 g	2.92 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.95 g	3.06 g	0.58 g	30.90 g	0.00 g	0.00 g	15.41 g	0.00 g	0.08 g	12.03 g	15.40 g	0.08 g	20.45 g	0.00 g	0.76 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Párizsi, Fehér kenyér, Uborka, Tej	Kakaó , Briós	Tej , Gabonapehely	Kakaós csiga	Tej , Körözött túró, Zsemle, Zöldpaprika
		Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 Kj	Energia: 257.28 Kcal / 1,075.43 Kj	Energia: 211.00 Kcal / 881.98 Kj	Energia: 287.50 Kcal / 1,201.75 Kj	Energia: 149.70 Kcal / 625.75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.90 g 7.17 g 3.11 g	10.60 g 6.44 g 3.08 g	9.50 g 3.60 g 1.75 g	2.96 g 12.73 g 3.38 g	14.29 g 7.39 g 3.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	31.63 g 0.30 g 0.84 g	38.94 g 10.73 g 0.59 g	34.90 g 9.00 g 0.51 g	39.93 g 24.58 g 0.43 g	43.04 g 0.00 g 1.61 g	
	Ebéd	Kassai burgonyaleves , Túrógombóc tejföllel, Körte	Csontleves , Sült csirkecomb , Vegy gyümölcsmártás, Kuskusz	Csurgatott tojás leves , Bakonyi szelet, Galuska , Banán	Almaleves, Rántott sertésszelet , Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtos öntet	Szárzabbaleves, Harcsa vagdalt, Párolt rizs , Mediterrán saláta ovi
		Energia: 634.09 Kcal / 2,650.50 Kj	Energia: 498.26 Kcal / 2,082.73 Kj	Energia: 487.12 Kcal / 2,036.16 Kj	Energia: 609.77 Kcal / 2,548.84 Kj	Energia: 662.68 Kcal / 2,770.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
28.06 g 15.64 g 4.08 g		32.28 g 15.58 g 3.97 g	20.08 g 20.92 g 6.03 g	28.29 g 24.81 g 6.01 g	38.38 g 17.08 g 2.20 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
92.27 g 0.00 g 0.63 g	56.69 g 8.99 g 2.43 g	38.79 g 12.20 g 0.27 g	78.23 g 9.99 g 0.58 g	89.33 g 0.00 g 1.52 g		



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna	Sajtos rúd , Tej	Pulykasonkás korpás zsemle, Paradicsom, Tej	Kefír 150gr, Teljeskiőrlésű zsemle	Trappistasajtos kenyér, Uborka	Pizzás csiga kicsi, Tej										
		Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ	Energia: 251.90 Kcal / 1,052.94 KJ	Energia: 172.85 Kcal / 722.51 KJ	Energia: 161.70 Kcal / 675.91 KJ	Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.47 g	5.60 g	3.12 g	15.59 g	7.87 g	2.84 g	8.65 g	2.80 g	1.70 g	8.38 g	11.75 g	4.68 g	7.18 g	4.70 g	2.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.05 g	0.00 g	0.27 g	36.79 g	0.00 g	1.48 g	22.45 g	5.55 g	0.22 g	21.33 g	3.00 g	1.10 g	12.50 g	0.00 g	0.42 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda		
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej , Csirkemell sonka, Kenyér teljes kiőrlésű			Tejeskávé , Kakaós kalács			Tej , Főtt tojás, Zsemle, Zöldpaprika		
		Energia: 225.45 Kcal / 942.38 KJ			Energia: 238.89 Kcal / 998.56 KJ			Energia: 235.08 Kcal / 982.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.84 g	3.78 g	1.84 g	9.77 g	5.63 g	2.71 g	20.50 g	12.88 g	4.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	32.50 g 3.00 g 0.96 g			37.00 g 10.15 g 0.27 g			27.37 g 0.00 g 0.98 g			
	Ebéd	Csupogtatott tojás leves , Bolognai spagetti, Alma			Zöldségleves, Szárazbabfőzelék, Vagdalt, Rozs kenyér, Alma			Gulyásleves, Sajtós pogácsa		
		Energia: 456.14 Kcal / 1,906.67 KJ			Energia: 613.92 Kcal / 2,566.19 KJ			Energia: 362.57 Kcal / 1,515.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.35 g	17.23 g	5.77 g	28.13 g	25.32 g	5.67 g	18.82 g	10.08 g	4.12 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49.95 g 2.80 g 1.35 g			67.02 g 0.50 g 0.88 g			49.31 g 0.00 g 0.20 g				
Uzsonna	Margarinos Zsemle, Paradicsom			Krémtúró			Tej , Túrós batyu			
	Energia: 226.67 Kcal / 947.48 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ			Energia: 299.73 Kcal / 1,252.87 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.19 g	5.36 g	1.55 g	10.91 g	8.90 g	4.77 g	12.00 g	6.30 g	0.81 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
45.25 g 0.60 g 0.25 g			16.09 g 16.09 g 0.04 g			46.60 g 0.00 g 0.13 g				



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna			

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej , Müzli csokis			Gyümölcs tea, Főtt virsli, Fehér kenyér, Ketchup			Gyümölcs tea, Vajas kenyér, Paradicsom		
		Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ			Energia: 310.95 Kcal / 1,299.77 KJ			Energia: 207.17 Kcal / 865.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.20 g	5.68 g	2.87 g	12.85 g	9.92 g	2.54 g	5.21 g	1.76 g	0.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	37.40 g 5.80 g 0.31 g			41.92 g 20.09 g 0.96 g			42.35 g 14.99 g 1.00 g			
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Húsos metélt ovi, Vegyes vágott savanyúság			Daragaluska leves , Paprikás burgonya, Csemege uborka, Kenyér teljes kiőrlésű			Zöldbableves, Harcsapaprikás, Tészta köret		
		Energia: 660.16 Kcal / 2,759.47 KJ			Energia: 463.25 Kcal / 1,936.39 KJ			Energia: 473.85 Kcal / 1,980.69 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
33.04 g		25.90 g	8.60 g	18.88 g	12.17 g	2.66 g	25.47 g	15.20 g	3.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
72.51 g 4.00 g 1.97 g			69.37 g 3.00 g 2.59 g			58.89 g 0.00 g 0.69 g				
Uzsonna	Kefír 150gr, Kifli			Puding, Kifli			Gyümölcsjoghurt, Kifli			
	Energia: 183.01 Kcal / 764.98 KJ			Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 KJ			Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.94 g	2.56 g	1.50 g	8.93 g	5.96 g	3.12 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.53 g 5.25 g 0.91 g			49.64 g 19.50 g 0.87 g			26.21 g 11.38 g 0.82 g				



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna			

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Túrista felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű, Uborka, Tej	Tej , Párizsi, Kifli, Paradicsom	Kakaó , Briós						
		Energia: 227.00 Kcal / 948.86 Kj	Energia: 265.90 Kcal / 1,111.46 Kj	Energia: 257.28 Kcal / 1,075.43 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.88 g	4.76 g	2.16 g	13.44 g	7.01 g	3.02 g	10.60 g	6.44 g	3.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.64 g	3.00 g	0.81 g	36.90 g	0.00 g	1.06 g	38.94 g	10.73 g	0.59 g	
	Ebéd	Tárkonyos Pulykaraguleves , Barackos gombóc , Alma	Zöldségleves, Paradicsomos káposzta, Vagdalt, Kenyér teljes kiőrlésű	Köménymagos leves, Levesgyöngy, Csirkegyros , Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtos öntet						
		Energia: 464.66 Kcal / 1,942.28 Kj	Energia: 573.70 Kcal / 2,398.07 Kj	Energia: 629.42 Kcal / 2,630.98 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
19.50 g		14.10 g	3.61 g	23.69 g	19.27 g	3.34 g	36.56 g	23.90 g	4.24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
65.93 g	10.86 g	0.79 g	74.81 g	12.99 g	2.00 g	66.09 g	0.00 g	1.00 g		

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda						
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna	Tej , Kakaós csiga	Karavánsajtos kenyér	Körözöttes kenyér , Zöldpaprika						
		Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 KJ		Energia: 232.56 Kcal / 972.10 KJ		Energia: 181.96 Kcal / 760.59 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.76 g	15.73 g	5.01 g	11.83 g	13.94 g	6.25 g	7.31 g	4.51 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.53 g	24.58 g	0.70 g	26.78 g	0.00 g	2.03 g	27.81 g	0.00 g	1.49 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

