

# Apor iskola étlapja



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Tízórai		Szalámis kenyér, Paradicsom	Bukta, Vanilliás ízű tej	Szalámis kenyér, Paradicsom	Kifli, kakaós, Kakaó( 0,2l)	Tojáskrémes kenyér, Póréhagyma									
		Energia: 346,58 Kcal / 1 448,70 KJ	Energia: 803,82 Kcal / 3 359,97 KJ	Energia: 346,58 Kcal / 1 448,70 KJ	Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ	Energia: 226,90 Kcal / 948,44 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11,05 g	21,29 g	6,74 g	27,40 g	38,60 g	0,00 g	11,05 g	21,29 g	6,74 g	12,67 g	3,60 g	2,03 g	7,42 g	9,32 g	2,33 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27,28 g	0,00 g	1,93 g	80,66 g	0,00 g	0,00 g	27,28 g	0,00 g	1,93 g	43,25 g	12,20 g	0,99 g	28,07 g	0,00 g	1,36 g
Ebéd		Csontleves cérnametéllel, Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt, Rozs kenyér, Körte	Vegy gyümölcslev, Zöldséges bulgur, Vitaminsaláta, Grill csirkecomb isk	Pulykaraguleves mir. isk, Diósmetélt, Gyümölcs	Paradicsom leves, Füstölt sajtos csirkemell, Burgonyapüré, Káposzta saláta, Kókusz kocka kicsi	Zöldborsóleves, Párolt rizs, Rántott sajt isk, Áfonyalekvár									
		Energia: 492,67 Kcal / 2 059,36 KJ	Energia: 684,86 Kcal / 2 862,71 KJ	Energia: 1 229,23 Kcal / 5 138,18 KJ	Energia: 723,33 Kcal / 3 023,52 KJ	Energia: 1 232,38 Kcal / 5 151,35 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29,95 g	17,68 g	3,32 g	42,23 g	21,78 g	4,54 g	46,28 g	43,40 g	8,72 g	36,36 g	21,84 g	7,69 g	42,09 g	60,58 g	18,88 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	52,39 g	0,00 g	2,36 g	82,01 g	16,98 g	4,38 g	161,66 g	24,98 g	8,12 g	94,25 g	19,98 g	4,58 g	127,96 g	14,46 g	3,90 g
Uzsonna		Körözöttes kenyér, Uborka	Gépsonkás korpás zsemle, Zöldpaprika	Kockasajt, Korpás kifli, Uborka	Párizsis kenyér, Retek	Croissant, Gyümölcsle									
		Energia: 202,40 Kcal / 846,03 KJ	Energia: 199,42 Kcal / 833,58 KJ	Energia: 206,08 Kcal / 861,41 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ	Energia: 307,37 Kcal / 1 284,81 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,22 g	6,41 g	2,91 g	12,16 g	2,59 g	0,73 g	8,35 g	5,53 g	2,97 g	8,52 g	12,96 g	3,96 g	2,29 g	11,30 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27,72 g	0,00 g	1,74 g	31,65 g	0,00 g	1,18 g	29,63 g	0,00 g	0,57 g	26,31 g	0,00 g	1,73 g	46,50 g	0,00 g	0,01 g

# Apor iskola étlapja



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezet



# Apor iskola étlapja



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>		Tej poharas 0,2l, Töltött gabonapárna	Gyümölcs tea, Kifli, Főtt virsli, Mustár	Szalámis korpás zsemle, Zöldpaprika	Sonkás szendvics ovi, Uborka	Iskolatej , Kakaócsiga
		Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ	Energia: 338,75 Kcal / 1 415,98 KJ	Energia: 364,22 Kcal / 1 522,44 KJ	Energia: 241,94 Kcal / 1 011,31 KJ	Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,80 g 3,00 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,35 g 14,23 g 4,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,28 g 21,20 g 6,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,12 g 7,44 g 2,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,60 g 15,30 g 8,83 g
		Szénhidrát Cukor Só 10,60 g 0,00 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 38,81 g 7,00 g 1,83 g	Szénhidrát Cukor Só 31,66 g 0,00 g 1,78 g	Szénhidrát Cukor Só 31,36 g 0,00 g 1,26 g	Szénhidrát Cukor Só 41,50 g 30,00 g 0,27 g
<b>Ebéd</b>		Bolognai spagetti, Zöldségleves, Gyümölcs	Palócleves , Buci nudli , Alma	Daragaluska leves , Zöldbabfőzelék , Sertés pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű	Sütőtökrémleves, Petrezselymes burgonya , Uborka saláta , Rántott csirkemell isk, Piskótaszelet	Fejtett bableves , Harcsapaprikás, Párolt rizs , Banán
		Energia: 733,08 Kcal / 3 064,27 KJ	Energia: 671,44 Kcal / 2 806,62 KJ	Energia: 523,04 Kcal / 2 186,31 KJ	Energia: 1 047,81 Kcal / 4 379,85 KJ	Energia: 519,54 Kcal / 2 171,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,83 g 17,72 g 5,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,80 g 15,91 g 3,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,93 g 19,86 g 4,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,31 g 50,24 g 6,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,36 g 18,05 g 3,07 g
		Szénhidrát Cukor Só 108,30 g 2,93 g 7,25 g	Szénhidrát Cukor Só 103,69 g 0,00 g 1,94 g	Szénhidrát Cukor Só 57,22 g 0,00 g 2,09 g	Szénhidrát Cukor Só 111,14 g 5,00 g 2,56 g	Szénhidrát Cukor Só 65,22 g 0,00 g 2,55 g

# Apor iskola étlapja



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>		Zalai kenyér, Pritamin paprika	Májkrémes zsemle, Paradicsom	Krémtúró , Kifli mákkal szórt	Natur vajkrémes kenyér, Paradicsom	Gyümölcsjoghurt
		Energia: 207,74 Kcal / 868,35 KJ	Energia: 248,09 Kcal / 1 037,02 KJ	Energia: 1 275,54 Kcal / 5 331,76 KJ	Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,88 g 6,55 g 2,18 g	9,69 g 7,12 g 2,54 g	31,91 g 12,90 g 4,77 g	5,65 g 8,55 g 3,88 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	27,08 g 0,00 g 1,75 g	36,01 g 0,00 g 1,51 g	256,09 g 148,32 g 21,54 g	27,55 g 0,00 g 1,00 g	22,45 g 12,99 g 0,49 g	

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezet



# Apor iskola étlapja



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Tízórai		Túristás szendvics, Paradicsom	Szalámis korpás zsemle, Zöldpaprika	Iskolatej , Eperlekváros kenyér	Gyümölcs tea, Bécsi felvágottas-marg. kenyér, Paradicsom	Tojáskrémes kenyér, Lilahagyma									
		Energia: 360,10 Kcal / 1 505,22 KJ	Energia: 364,22 Kcal / 1 522,44 KJ	Energia: 226,38 Kcal / 946,27 KJ	Energia: 324,28 Kcal / 1 355,49 KJ	Energia: 227,57 Kcal / 951,24 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,91 g	18,04 g	4,68 g	11,28 g	21,20 g	6,73 g	11,70 g	3,50 g	1,63 g	11,04 g	13,35 g	4,03 g	7,17 g	9,27 g	2,33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,09 g	0,00 g	1,16 g	31,66 g	0,00 g	1,78 g	36,75 g	0,00 g	1,27 g	39,49 g	7,00 g	2,14 g	28,57 g	0,00 g	1,37 g	
Ebéd		Hagymakrémleves, Lassagne, Levesgyöngy, Alma	Csontleves cérnabetélttel , Zöldborsófőzelék , Natúr pulykamell , Rozs kenyér, Túró Rudi	Gulyásleves, Sajtos pogácsa, Alma	Gombaleves, Rakott burgonya, Zserbó szelet kicsi	Meggyleves mir. isk, Rántott hal, Pár rizs s.répával (friss) isk, Majonéz mini									
		Energia: 794,04 Kcal / 3 319,09 KJ	Energia: 601,33 Kcal / 2 513,56 KJ	Energia: 652,49 Kcal / 2 727,41 KJ	Energia: 673,39 Kcal / 2 814,77 KJ	Energia: 1 010,59 Kcal / 4 224,27 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	36,68 g	34,99 g	10,55 g	36,17 g	26,77 g	4,24 g	20,35 g	28,59 g	1,78 g	21,70 g	32,81 g	7,53 g	36,66 g	40,92 g	6,54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,57 g	2,80 g	3,26 g	52,20 g	2,00 g	2,47 g	74,14 g	0,00 g	0,95 g	69,95 g	0,00 g	2,96 g	121,55 g	24,98 g	7,03 g	

# Apor iskola étlapja



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>		Sajtkrémes kenyér, Uborka	Tejberizs	Zalais korpászsemle, Retek	Sajtospárizsis zsemle, Pritamin paprika	Pizzás csiga kicsi, Gyümölcs										
		Energia: 206,18 Kcal / 861,83 KJ	Energia: 204,56 Kcal / 855,06 KJ	Energia: 284,95 Kcal / 1 191,09 KJ	Energia: 256,31 Kcal / 1 071,38 KJ	Energia: 66,24 Kcal / 276,88 KJ										
		Fehérje 5,71 g	Zsír 8,13 g	T.Zsírsvav 4,58 g	Fehérje 5,61 g	Zsír 4,42 g	T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 9,81 g	Zsír 13,35 g	T.Zsírsvav 4,08 g	Fehérje 10,46 g	Zsír 7,31 g	T.Zsírsvav 2,11 g	Fehérje 0,88 g	Zsír 2,08 g	T.Zsírsvav 0,45 g
		Szénhidrát 27,66 g	Cukor 0,00 g	Só 1,11 g	Szénhidrát 35,02 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 31,06 g	Cukor 0,00 g	Só 1,70 g	Szénhidrát 36,87 g	Cukor 0,00 g	Só 1,54 g	Szénhidrát 16,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,16 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezet

