

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Májkrem , Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom, Tej	Tej , Kakaós kalács	Tej , Csirkemell filé, Bagett, Póréhagyma	Tejeskávé , Kakaós csiga	Kakaó , Főtt tojás, Margarin, Korpás kifli, Lilahagyma										
		Energia: 318.55 Kcal / 1,331.54 Kj	Energia: 221.36 Kcal / 925.28 Kj	Energia: 201.33 Kcal / 841.56 Kj	Energia: 449.11 Kcal / 1,877.28 Kj	Energia: 364.61 Kcal / 1,524.07 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.82 g	11.24 g	4.50 g	9.75 g	8.23 g	4.12 g	16.94 g	3.55 g	1.69 g	9.78 g	18.33 g	6.42 g	17.67 g	14.65 g	5.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.90 g	3.00 g	1.47 g	26.81 g	1.75 g	0.23 g	25.18 g	0.00 g	0.32 g	60.72 g	34.47 g	0.66 g	47.27 g	5.00 g	0.48 g	
	Ebéd	Tárkonyos Sertésraguleves , Meggyes-mákos nudli	Gombakrémleves, piritott zsemlekočka, Mexikói pulykaragu, Bul-gur	Vajgaluska leves, Zöldborsófőzelék, Sült virsli , Rozs kenyér, Szaloncukor	Csontleves , Sült csirkecomb , Vegy gyümölcsmártás, Kuskusz	Fejtett bableves , Rántott harcsafilé, Párolt rizs , Párolt zöldségköret , Nápolyi szelet :)										
		Energia: 397.39 Kcal / 1,661.09 Kj	Energia: 657.80 Kcal / 2,749.60 Kj	Energia: 536.41 Kcal / 2,242.19 Kj	Energia: 498.26 Kcal / 2,082.73 Kj	Energia: 681.39 Kcal / 2,848.21 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15.49 g		15.48 g	4.17 g	30.15 g	28.81 g	7.02 g	20.39 g	16.31 g	3.59 g	32.28 g	15.58 g	3.97 g	26.71 g	26.47 g	5.07 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.48 g	10.00 g	1.23 g	71.31 g	0.00 g	0.98 g	76.35 g	2.00 g	0.18 g	56.69 g	8.99 g	2.43 g	104.84 g	9.64 g	0.54 g		



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna	Kifli, sajtos , Alma	Kópészelet, Kenyér teljes kiőrlésű, Zöldpaprika	Bajorperec, Alma , Mandarin	Vajas kenyér, Retek	Olasz csavart										
		Energia: 156.34 Kcal / 653.50 KJ	Energia: 111.57 Kcal / 466.36 KJ	Energia: 307.20 Kcal / 1,284.10 KJ	Energia: 140.66 Kcal / 587.96 KJ	Energia: 186.72 Kcal / 780.49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.98 g	1.98 g	0.00 g	4.21 g	0.74 g	0.17 g	8.70 g	1.34 g	0.20 g	4.95 g	1.70 g	0.58 g	5.50 g	9.50 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.20 g	0.00 g	0.01 g	21.44 g	3.00 g	0.57 g	63.80 g	0.00 g	1.27 g	26.23 g	0.00 g	1.00 g	18.50 g	0.00 g	0.01 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej , Müzli csokis	Tejbedara kakaós szórattal	Gyümölcs tea, Sajtospárizsi, Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle	Tej , Főtt virsli, Kenyér teljes kiőrlésű, Mustár kicsi	Kakaó , Briós										
		Energia: 145.59 Kcal / 608.57 KJ	Energia: 216.70 Kcal / 905.81 KJ	Energia: 323.93 Kcal / 1,354.03 KJ	Energia: 336.10 Kcal / 1,404.90 KJ	Energia: 280.79 Kcal / 1,173.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.60 g	7.18 g	3.68 g	11.99 g	4.82 g	1.86 g	8.10 g	4.81 g	1.50 g	19.78 g	13.45 g	4.19 g	10.60 g	9.04 g	4.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.70 g	5.60 g	0.44 g	31.09 g	11.99 g	0.27 g	59.07 g	15.59 g	0.26 g	33.02 g	3.00 g	1.12 g	38.94 g	10.54 g	0.55 g	
	Ebéd	Gulyásleves, Kenyér teljes kiőrlésű, Darásmetélt, Alma	Csurgatott tojás leves , Lencsefőzelék, Vagdalt, Rozs kenyér, Nápolyi szelet :)	Almaleves, Grill csirkecomb , Kevertsaláta, Hasábburgonya, Joghurtos öntet	Fokhagymakrémleves, Rántott sertésszelet , Párolt rizs , Céklasaláta	Paradicsom leves, Grillezett Harcsa, Bul-gur, Párolt sárgarépa mir., Szaloncukor										
		Energia: 564.19 Kcal / 2,358.31 KJ	Energia: 664.63 Kcal / 2,778.15 KJ	Energia: 615.54 Kcal / 2,572.96 KJ	Energia: 504.90 Kcal / 2,110.48 KJ	Energia: 626.88 Kcal / 2,620.36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23.81 g		16.99 g	2.62 g	33.99 g	28.99 g	9.57 g	28.02 g	21.55 g	4.93 g	24.79 g	19.24 g	4.56 g	21.26 g	19.85 g	2.40 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.26 g	3.00 g	1.29 g	66.00 g	12.64 g	0.79 g	75.94 g	9.99 g	0.68 g	68.48 g	6.39 g	1.86 g	108.55 g	5.01 g	2.80 g		



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna	Bécsi felvágott , Magos kenyér, Paradicsom	Kifli, sajtos , Alma	Gépsonka, Bagett, Trappista sajt	Tejberizs	Tojáskrémes korpás kifli, Zöldhagyma										
		Energia: 191.56 Kcal / 800.72 Kj	Energia: 156.34 Kcal / 653.50 Kj	Energia: 154.71 Kcal / 646.69 Kj	Energia: 203.93 Kcal / 852.43 Kj	Energia: 190.03 Kcal / 794.33 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.95 g	5.76 g	2.48 g	3.98 g	1.98 g	0.00 g	10.61 g	6.58 g	3.89 g	5.60 g	4.40 g	0.00 g	59.62 g	4.67 g	0.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.16 g	0.31 g	0.78 g	29.20 g	0.00 g	0.01 g	13.16 g	0.02 g	0.81 g	35.00 g	0.00 g	0.00 g	30.27 g	0.00 g	0.14 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Kakaó , Májkrém , Teljeskiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Tej , Briós	Gyümölcs tea, Soproni felvágott, Margarin, Kifli, Póréhagyma	Gyümölcs tea, Párizsi, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom	Gyümölcs tea, Kockasajt, Korpás kifli, Paradicsom										
		Energia: 458.03 Kcal / 1,914.57 KJ	Energia: 257.58 Kcal / 1,076.68 KJ	Energia: 191.65 Kcal / 801.10 KJ	Energia: 329.11 Kcal / 1,375.68 KJ	Energia: 253.65 Kcal / 1,060.26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.47 g	13.94 g	5.93 g	10.41 g	8.82 g	4.36 g	9.07 g	13.14 g	4.39 g	10.20 g	4.80 g	1.79 g	6.46 g	4.04 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.55 g	5.60 g	0.97 g	33.84 g	5.54 g	0.55 g	42.09 g	14.99 g	0.86 g	60.21 g	15.59 g	0.16 g	46.79 g	16.29 g	0.10 g	
	Ebéd	Nyírségi gombóc leves, Mákos metélt , Alma	Burgonyaleves tejfölös , Tavaszi bulguros hús, Nápolyi szelet :)	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Provencei csirkecomb , Párolt rizs , Kókuszgolyó	Csurgatott tojás leves , Zöldborsófőzelék, Sült virslis , Rozs kenyér, Szaloncukor	Hamisgulyás ovi, Sajtos pogácsa										
		Energia: 644.92 Kcal / 2,695.77 KJ	Energia: 686.48 Kcal / 2,869.49 KJ	Energia: 3,182.86 Kcal / 13,304.35 KJ	Energia: 669.47 Kcal / 2,798.38 KJ	Energia: 242.25 Kcal / 1,012.61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26.22 g		21.27 g	5.46 g	26.95 g	27.93 g	7.83 g	60.72 g	142.70 g	45.24 g	24.06 g	22.48 g	5.72 g	8.26 g	7.80 g	2.09 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
87.32 g	9.99 g	0.86 g	85.10 g	9.68 g	0.73 g	433.63 g	234.04 g	2.87 g	90.09 g	2.00 g	0.18 g	34.68 g	0.00 g	0.09 g		

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna	Fahéjas csiga	Teavaj, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Krémtúró	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Tej, Túrós batyu										
		Energia: 496.41 Kcal / 2,074.99 Kj	Energia: 181.67 Kcal / 759.38 Kj	Energia: 190.37 Kcal / 795.75 Kj	Energia: 200.65 Kcal / 838.72 Kj	Energia: 371.77 Kcal / 1,554.00 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	3.94 g	8.56 g	3.98 g	10.91 g	8.90 g	4.77 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	15.40 g	10.40 g	3.04 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	21.75 g	3.00 g	0.53 g	16.09 g	8.32 g	0.04 g	26.21 g	11.38 g	0.82 g	51.90 g	0.00 g	0.23 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

