

# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai		Gyümölcs tea, Szalámis kenyér, Paradicsom	Tejeskávé , Bukta	Gyümölcs tea, Szalámis kenyér, Paradicsom	Kakaó , Kifli, kakaós	Gyümölcs tea, Tojáskrémes kenyér, Póréhagyma
		Energia: 337,47 Kcal / 1 410,62 KJ	Energia: 553,95 Kcal / 2 315,51 KJ	Energia: 337,47 Kcal / 1 410,62 KJ	Energia: 295,44 Kcal / 1 234,94 KJ	Energia: 263,89 Kcal / 1 103,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,09 g 16,71 g 5,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,22 g 29,20 g 3,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,09 g 16,71 g 5,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,84 g 8,63 g 4,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,15 g 9,08 g 2,27 g
		Szénhidrát Cukor Só 37,24 g 9,99 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 58,45 g 9,99 g 0,23 g	Szénhidrát Cukor Só 37,24 g 9,99 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 41,25 g 9,99 g 0,99 g	Szénhidrát Cukor Só 38,05 g 9,99 g 1,36 g
Ebéd		Csontleves cérnametéllel , Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt , Rozs kenyér, Körte	Vegyes gyümölcsleves, Grill csirkecomb ovi, Zöldséges bulgur, Vitaminsaláta	Pulykaraguleves mir. ovi, Diósmetélt, Gyümölcs	Paradicsom leves , Füstölt sajtos csirkemell, Burgonyapüré , Káposzta saláta, Kókusz kocka kicsi	Zöldborsóleves, Rántott sajt ovi, Párolt rizs , Áfonyalekvár
		Energia: 438,39 Kcal / 1 832,47 KJ	Energia: 598,04 Kcal / 2 499,81 KJ	Energia: 1 153,97 Kcal / 4 823,59 KJ	Energia: 692,38 Kcal / 2 894,15 KJ	Energia: 933,54 Kcal / 3 902,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,17 g 16,64 g 2,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 34,52 g 19,11 g 4,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 42,03 g 41,26 g 8,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 33,20 g 21,69 g 7,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 31,61 g 38,11 g 11,92 g
		Szénhidrát Cukor Só 47,12 g 0,00 g 1,53 g	Szénhidrát Cukor Só 73,59 g 16,98 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 152,03 g 24,98 g 6,80 g	Szénhidrát Cukor Só 90,09 g 19,98 g 3,48 g	Szénhidrát Cukor Só 114,70 g 14,46 g 2,86 g
Uzsonna		Körözöttes kenyér , Uborka	Gépsonkás korpás zsemle, Zöldpaprika	Kockasajt , Korpás kifli, Uborka	Párizsis kenyér, Retek	Croissant, Gyümölcslé
		Energia: 179,02 Kcal / 748,30 KJ	Energia: 183,76 Kcal / 768,12 KJ	Energia: 206,08 Kcal / 861,41 KJ	Energia: 235,86 Kcal / 985,89 KJ	Energia: 307,37 Kcal / 1 284,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,20 g 4,45 g 1,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,90 g 1,88 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,35 g 5,53 g 2,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,33 g 11,14 g 3,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 2,29 g 11,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 27,34 g 0,00 g 1,50 g	Szénhidrát Cukor Só 31,61 g 0,00 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 29,63 g 0,00 g 0,57 g	Szénhidrát Cukor Só 26,29 g 0,00 g 1,52 g	Szénhidrát Cukor Só 46,50 g 0,00 g 0,01 g



# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai		Tej , Töltött gabonapárna	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Mustár , Rozs kenyér	Gyümölcs tea, Szalámis korpás zsemle, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Sonkás szendvics ovi, Uborka	Tej, Kakaóscsiga
		Energia: 120,57 Kcal / 503,98 KJ	Energia: 230,20 Kcal / 962,24 KJ	Energia: 355,10 Kcal / 1 484,32 KJ	Energia: 282,24 Kcal / 1 179,76 KJ	Energia: 377,75 Kcal / 1 579,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,80 g 5,60 g 3,04 g	9,21 g 13,92 g 4,60 g	9,32 g 16,62 g 5,12 g	12,12 g 7,44 g 2,06 g	10,60 g 17,90 g 10,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	10,60 g 0,00 g 0,23 g	16,71 g 9,99 g 1,83 g	41,62 g 9,99 g 1,51 g	41,35 g 9,99 g 1,26 g	41,50 g 30,00 g 0,23 g	
Ebéd		Zöldségleves, Bolognai spagetti, Gyümölcs	Palócleves , Buci nudli , Alma	Daragaluska leves , Zöldbabfőzelék, Sertés pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű	Sütőtökrémleves, Rántott csirkemell ovi, Petrezselymes burgonya , Uborka saláta , Piskótaszelet	Fejtett bableves , Harcsapaprikás, Párolt rizs , Banán
		Energia: 623,95 Kcal / 2 608,11 KJ	Energia: 601,38 Kcal / 2 513,77 KJ	Energia: 472,00 Kcal / 1 972,96 KJ	Energia: 839,55 Kcal / 3 509,32 KJ	Energia: 476,70 Kcal / 1 992,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,33 g 15,39 g 4,96 g	20,79 g 15,04 g 3,35 g	22,91 g 18,15 g 4,04 g	26,41 g 35,74 g 4,81 g	20,98 g 17,83 g 3,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	91,89 g 2,93 g 5,48 g	92,56 g 0,00 g 1,62 g	53,44 g 0,00 g 1,66 g	98,95 g 5,00 g 1,83 g	57,45 g 0,00 g 1,74 g	

# Aporóvi 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: 246,77 Kcal / 1 031,50 KJ			Energia: 248,09 Kcal / 1 037,02 KJ			Energia: 1 275,54 Kcal / 5 331,76 KJ			Energia: 191,77 Kcal / 801,60 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
		8,34 g	11,56 g	3,36 g	9,69 g	7,12 g	2,54 g	31,91 g	12,90 g	4,77 g	5,53 g	6,55 g	2,91 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
	27,06 g	0,00 g	1,60 g	36,01 g	0,00 g	1,51 g	256,09 g	148,32 g	21,54 g	27,45 g	0,00 g	1,00 g	22,45 g	12,99 g	0,49 g	

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezet



# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai		Gyümölcs tea, Túristás szendvics , Paradicsom	Gyümölcs tea, Szalámis korpás zsemle, Zöldpaprika	Tej, Eperlekváros kenyér	Gyümölcs tea, Bécsi felvágottas-marg. kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Tojáskrémes kenyér, Lilahagyma
		Energia: 384,39 Kcal / 1 606,75 KJ	Energia: 355,10 Kcal / 1 484,32 KJ	Energia: 249,89 Kcal / 1 044,54 KJ	Energia: 286,27 Kcal / 1 196,61 KJ	Energia: 264,56 Kcal / 1 105,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,79 g 17,22 g 4,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,32 g 16,62 g 5,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,70 g 6,10 g 3,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,43 g 11,35 g 3,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,90 g 9,03 g 2,27 g
		Szénhidrát Cukor Só 46,06 g 9,99 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 41,62 g 9,99 g 1,51 g	Szénhidrát Cukor Só 36,75 g 0,00 g 1,23 g	Szénhidrát Cukor Só 37,22 g 9,99 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 38,55 g 9,99 g 1,37 g
		 1 2 3 4 5	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Ebéd		Hagymakrémleves, Levesgyöngy, Lassagne, Alma	Csontleves cérnametéllel , Zöldborsófőzelék, Natúr pulykamell , Rozs kenyér, Túró Rudi	Gulyásleves, Sajtós pogácsa, Alma	Gombaleves, Rakott burgonya, Zserbó szelet kicsi	Meggyleves mir. ovi, Rántott hal, Pár rizs s.répával (friss) ovi, Majonéz mini
		Energia: 723,79 Kcal / 3 025,44 KJ	Energia: 575,55 Kcal / 2 405,80 KJ	Energia: 422,17 Kcal / 1 764,67 KJ	Energia: 614,94 Kcal / 2 570,45 KJ	Energia: 900,32 Kcal / 3 763,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,98 g 33,03 g 9,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,31 g 26,47 g 3,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,70 g 17,96 g 1,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,16 g 31,25 g 6,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,75 g 37,89 g 5,80 g
		Szénhidrát Cukor Só 74,20 g 2,80 g 2,76 g	Szénhidrát Cukor Só 49,48 g 2,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 48,80 g 0,00 g 0,53 g	Szénhidrát Cukor Só 61,61 g 0,00 g 1,86 g	Szénhidrát Cukor Só 103,00 g 19,98 g 5,87 g
		 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

# Aporóvi 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: 187,70 Kcal / 784,59 KJ	Energia: 204,56 Kcal / 855,06 KJ	Energia: 260,45 Kcal / 1 088,68 KJ	Energia: 232,34 Kcal / 971,18 KJ	Energia: 66,24 Kcal / 276,88 KJ
		Fehérje 5,57 g	Fehérje 5,61 g	Fehérje 8,25 g	Fehérje 9,16 g	Fehérje 0,88 g
		Zsír 6,23 g	Zsír 4,42 g	Zsír 11,36 g	Zsír 5,41 g	Zsír 2,08 g
		T.Zsírsv 3,44 g	T.Zsírsv 0,00 g	T.Zsírsv 3,36 g	T.Zsírsv 1,41 g	T.Zsírsv 0,45 g
		Szénhidrát 27,39 g	Szénhidrát 35,02 g	Szénhidrát 31,00 g	Szénhidrát 36,48 g	Szénhidrát 16,90 g
	Cukor 0,00 g	Cukor 0,00 g	Cukor 0,00 g	Cukor 0,00 g	Cukor 0,00 g	
	Só 1,09 g	Só 0,00 g	Só 1,45 g	Só 1,35 g	Só 0,16 g	

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezet

