

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Kenyér teljes kiőrlésű	Tej , Eperlekváros kenyér	Gyümölcs tea, Májkrém , Zsemle, Paradicsom	Gyümölcs tea, Vajkrém natúr , Zsemle	Gyümölcs tea, Házi Gombakrémeskenyér, Uborka										
		Energia: 79.31 Kcal / 331.52 KJ	Energia: 249.89 Kcal / 1,044.54 KJ	Energia: 276.66 Kcal / 1,156.44 KJ	Energia: 276.76 Kcal / 1,156.86 KJ	Energia: 230.11 Kcal / 961.86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.29 g	1.03 g	0.20 g	11.70 g	6.10 g	3.04 g	9.93 g	4.87 g	0.99 g	6.64 g	7.53 g	2.90 g	7.35 g	4.72 g	1.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.53 g	9.99 g	1.18 g	36.75 g	0.00 g	1.23 g	47.78 g	9.99 g	1.20 g	45.24 g	9.99 g	0.96 g	39.23 g	9.99 g	1.12 g	
	Ebéd	Pulykaraguleves mir. ovi, Darásmetélt, Narancs	Csurgatott tojás leves , Rakott karfiol , Alma	Vajgaluska leves, Zöldborsófőzelék, Sült virsli , Kenyér teljes kiőrlésű, Csokoládé, szeletes	Sültpaprika krémleves , piritott zsemle, kocka, Sertés flekken ovi, Petrezselymes burgonya , Céklasaláta	Paradicsom leves, Harcsa vagdalt, Párolt rizs , Majonéz , Szaloncukor										
		Energia: 676.56 Kcal / 2,828.02 KJ	Energia: 431.77 Kcal / 1,804.80 KJ	Energia: 567.75 Kcal / 2,373.20 KJ	Energia: 426.44 Kcal / 1,782.52 KJ	Energia: 695.02 Kcal / 2,905.18 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
30.87 g		22.66 g	3.73 g	22.66 g	17.34 g	3.89 g	26.76 g	37.19 g	4.00 g	19.85 g	17.43 g	6.01 g	17.82 g	24.91 g	3.39 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
87.51 g	0.04 g	1.31 g	46.59 g	0.04 g	0.42 g	76.85 g	2.00 g	2.00 g	47.28 g	6.43 g	1.99 g	98.28 g	9.99 g	1.10 g		



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna	Tej , Kakaós kalács	Párizsi, Margarin, Magos kenyér	Gyümölcsjoghurt, Korpás kifli	Kifli, sajtos , Alma	Sajtos rúd										
		Energia: 221.36 Kcal / 925.28 Kj	Energia: 317.84 Kcal / 1,328.57 Kj	Energia: 309.00 Kcal / 1,291.62 Kj	Energia: 166.77 Kcal / 697.10 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
		9.75 g	8.23 g	4.12 g	6.86 g	19.96 g	6.11 g	10.35 g	6.29 g	3.13 g	4.10 g	2.10 g	0.00 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
26.81 g	1.75 g	0.23 g	25.64 g	0.25 g	1.58 g	51.25 g	12.99 g	0.49 g	31.30 g	0.00 g	0.02 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej , Gabonapehely	Gyümölcs tea, Házi Körözött, Póréhagyma, Zsemle korpás	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Kenyér teljes kiőrlésű, Ketchup	Gyümölcs tea, Diákcsemege, Magos kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Halkrémeskenyér, Lilahagyma										
		Energia: 244.80 Kcal / 1,023.26 KJ	Energia: 267.51 Kcal / 1,118.19 KJ	Energia: 183.06 Kcal / 765.19 KJ	Energia: 240.01 Kcal / 1,003.24 KJ	Energia: 278.39 Kcal / 1,163.67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.18 g	8.54 g	4.36 g	9.94 g	8.03 g	3.33 g	13.78 g	10.01 g	2.48 g	6.18 g	6.71 g	2.62 g	9.02 g	8.80 g	2.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.37 g	9.00 g	0.76 g	38.53 g	9.99 g	0.86 g	38.66 g	12.09 g	1.91 g	36.74 g	10.24 g	0.75 g	38.73 g	10.24 g	1.14 g	
	Ebéd	Zöldségleves, Bolognai spagetti, Mandarin	Daragaluska leves , Szárazbabfőzelék, Vagdalt, Kenyér teljes kiőrlésű	Húsgombóclevés ovi, Buci nudli , Alma	Sütőtökrémleves, Tökmag, Rántott sertésszelet , Párolt rizs , Vegyes vágott savanyúság	Karfiolleves , Sós kamartás mir. ovi, Főtt tojás, Szaloncukor										
		Energia: 399.44 Kcal / 1,669.66 KJ	Energia: 486.46 Kcal / 2,033.40 KJ	Energia: 508.00 Kcal / 2,123.44 KJ	Energia: 522.61 Kcal / 2,184.51 KJ	Energia: 593.87 Kcal / 2,482.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
19.52 g		11.15 g	3.44 g	30.65 g	20.67 g	5.03 g	24.22 g	8.44 g	1.83 g	22.79 g	26.42 g	5.50 g	12.75 g	12.25 g	2.65 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
55.13 g	2.82 g	1.44 g	73.50 g	0.50 g	1.43 g	82.98 g	0.02 g	2.30 g	70.24 g	0.00 g	1.84 g	105.89 g	14.99 g	0.84 g		

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna	Bajorperec	Kakaós csiga	Túrókrém édes, Négymagos zsemle	Trappistasajtós kenyér	Kockasajt , Kifli										
		Energia: 218.56 Kcal / 913.58 Kj	Energia: 287.50 Kcal / 1,201.75 Kj	Energia: 138.80 Kcal / 580.18 Kj	Energia: 238.65 Kcal / 997.56 Kj	Energia: 180.46 Kcal / 754.32 Kj										
		Fehérje 7.52 g	Zsír 0.56 g	T.Zsírsv 0.20 g	Fehérje 2.96 g	Zsír 12.73 g	T.Zsírsv 3.38 g	Fehérje 3.43 g	Zsír 9.40 g	T.Zsírsv 3.17 g	Fehérje 12.98 g	Zsír 23.04 g	T.Zsírsv 9.20 g	Fehérje 7.48 g	Zsír 5.31 g	T.Zsírsv 2.97 g
		Szénhidrát 45.60 g	Cukor 0.00 g	Só 1.26 g	Szénhidrát 39.93 g	Cukor 24.48 g	Só 0.43 g	Szénhidrát 9.96 g	Cukor 8.99 g	Só 0.11 g	Szénhidrát 24.00 g	Cukor 0.00 g	Só 1.41 g	Szénhidrát 25.48 g	Cukor 0.00 g	Só 0.56 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Teljeskiőrlésű zsemle, Margarin	Gyümölcs tea, Kópészelet, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom	Tej , Kakaós csiga
		Energia: 436.62 Kcal / 1,825.07 KJ	Energia: 313.82 Kcal / 1,311.77 KJ	Energia: 408.07 Kcal / 1,705.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.29 g 12.02 g 3.01 g	9.27 g 1.39 g 0.11 g	9.76 g 18.33 g 6.42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	62.25 g 10.89 g 1.94 g	61.35 g 10.90 g 1.16 g	50.53 g 24.48 g 0.66 g	
	Ebéd	Sertésraguleves , Barackos gombóc , Alma	Gyümölcslé, Paprikás burgonya, Kenyér teljes kiőrlésű, Csemege uborka, Puding kocka	Gulyásleves, Sajtos pogácsa, Narancs
		Energia: 263.33 Kcal / 1,100.72 KJ	Energia: 787.90 Kcal / 3,293.42 KJ	Energia: 296.23 Kcal / 1,238.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.36 g 11.70 g 2.06 g	23.64 g 26.50 g 13.80 g	14.05 g 7.78 g 2.63 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
26.62 g 0.58 g 1.67 g	107.30 g 18.00 g 4.12 g	41.61 g 0.00 g 0.22 g		
Uzsonna	Natur vajkrémes kenyér	Kockasajt , Négymagos kifli	Pizzás kifli	
	Energia: 186.29 Kcal / 778.69 KJ	Energia: 207.78 Kcal / 868.52 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.28 g 6.50 g 2.90 g	8.42 g 5.38 g 2.97 g	5.67 g 2.60 g 1.49 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
26.45 g 0.00 g 1.00 g	31.18 g 0.00 g 1.41 g	20.45 g 0.00 g 0.76 g		



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda
	Uzsonna			

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

