

# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00481) Gyermek 4-6 év</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Túristás szendvics , Uborka	Tej , Gabonapehely	Tej , Főtt tojás, Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Tej , Párizsi, Teljeskiőrlésű zsemle, Retek	Tej , Briós
		Energia: 156.13 Kcal / 652.62 KJ	Energia: 272.49 Kcal / 1,139.01 KJ	Energia: 412.62 Kcal / 1,724.75 KJ	Energia: 383.17 Kcal / 1,601.65 KJ	Energia: 257.58 Kcal / 1,076.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.42 g 7.65 g 3.76 g	10.40 g 6.40 g 3.20 g	20.42 g 15.09 g 5.63 g	16.74 g 10.34 g 4.82 g	10.41 g 8.82 g 4.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41.93 g 0.00 g 1.09 g	43.00 g 10.36 g 0.55 g	55.78 g 0.60 g 0.60 g	54.69 g 0.60 g 0.39 g	33.84 g 5.54 g 0.55 g	
	<b>Ebéd</b>	Brokkolikréml leves , piritott zsemle kocka, Bolognai spagetti, Múzliszelet :)	Zöldségleves, Burgonya főzelék , Sült virsli , Kenyér teljes kiőrlésű, Alma	Paradicsom leves, Hentes tokány, Párolt rizs , Nápolyi szelet :)	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell Tökmagos bundában, Petrezselymes burgonya , Céklasaláta	Halgaluskaleves, Gombapaprikás ovi, Galuska
		Energia: 524.82 Kcal / 2,193.75 KJ	Energia: 535.26 Kcal / 2,237.39 KJ	Energia: 612.32 Kcal / 2,559.50 KJ	Energia: 362.77 Kcal / 1,516.38 KJ	Energia: 389.79 Kcal / 1,629.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
22.71 g 19.42 g 6.76 g		18.79 g 21.37 g 4.60 g	23.01 g 21.87 g 6.27 g	22.97 g 10.08 g 2.10 g	22.11 g 13.22 g 2.74 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
63.88 g 6.80 g 1.68 g	65.14 g 3.00 g 0.91 g	80.07 g 14.64 g 1.39 g	54.87 g 10.39 g 1.55 g	46.42 g 0.02 g 0.31 g		

# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00481)</b> <b>Gyermek 4-6</b> <b>év</b>	<b>Uzsonna</b>	Körözött túró, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Kifli, Gyümölcsjoghurt	Trappista sajt, Bagett	Tej, Gépsonkás kenyér	Pizzás kifli, Alma										
		Energia: 155.72 Kcal / 650.91 KJ	Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ	Energia: 134.48 Kcal / 562.13 KJ	Energia: 243.20 Kcal / 1,016.58 KJ	Energia: 170.21 Kcal / 711.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.95 g	4.48 g	2.05 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	7.61 g	5.78 g	3.57 g	13.40 g	6.90 g	3.46 g	6.15 g	3.08 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.46 g	3.00 g	1.02 g	26.21 g	11.38 g	0.82 g	12.86 g	0.00 g	0.49 g	31.40 g	0.32 g	1.08 g	28.85 g	0.00 g	0.77 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00481)</b> <b>Gyermek 4-6</b> <b>év</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Fonott kalács	Tej , Müzli, gyümölcsös	Gyümölcs tea, Tojáskrémes korpás kifli, Retek	Tejeskávé , Eperlekváros kenyér	Tej , Halkrémeskenyér, Fejes saláta
		Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 Kj	Energia: 261.64 Kcal / 1,093.66 Kj	Energia: 158.69 Kcal / 663.32 Kj	Energia: 290.93 Kcal / 1,216.09 Kj	Energia: 353.86 Kcal / 1,479.13 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		11.50 g    6.75 g    3.04 g	10.40 g    8.40 g    3.04 g	4.66 g    3.92 g    0.97 g	11.72 g    6.10 g    3.04 g	24.59 g    9.38 g    3.66 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
	38.15 g    0.00 g    0.23 g	35.80 g    4.80 g    0.27 g	29.58 g    14.99 g    0.11 g	46.94 g    9.99 g    1.23 g	44.33 g    3.00 g    1.14 g	
	<b>Ebéd</b>	Palócleves , Szilvás gombóc , Kenyér teljes kiőrlésű, Alma	Csontleves , Sárgaborsó főzelék , Pulyka aprópecsenye , Kenyér teljes kiőrlésű	Gombakrémleves, Levesgyöngy, Sertés flekken ovi, Hasábburgonya, Cézár saláta	Köménymagos leves, Levesgyöngy, Füstölt sajtos csirkecsíkok, Rizi-bizi , Krémtúró	Zöldbableves, Túrós metélt tejföllel
		Energia: 447.84 Kcal / 1,871.97 Kj	Energia: 357.08 Kcal / 1,492.59 Kj	Energia: 854.45 Kcal / 3,571.60 Kj	Energia: 635.77 Kcal / 2,657.52 Kj	Energia: 291.65 Kcal / 1,219.10 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
19.91 g    13.20 g    3.26 g		23.16 g    7.95 g    1.65 g	37.70 g    48.71 g    11.24 g	31.34 g    26.56 g    8.49 g	16.29 g    8.84 g    2.22 g	
Szénhidrát    Cukor    Só		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
61.12 g    3.87 g    1.42 g	48.80 g    3.00 g    0.69 g	64.15 g    0.00 g    1.43 g	66.72 g    8.32 g    0.55 g	37.03 g    0.00 g    0.35 g		

# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00481)</b> <b>Gyermek 4-6</b> <b>év</b>	<b>Uzsonna</b>	Sajtkrém, natur, Fehér kenyér	Csirkemellsonkás vajás kenyér, Paradicsom	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Olasz csavart, Mandarin	Puding, Keksz, édes										
		Energia: 159.24 Kcal / 665.62 KJ	Energia: 169.16 Kcal / 707.09 KJ	Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ	Energia: 233.61 Kcal / 976.49 KJ	Energia: 348.60 Kcal / 1,457.15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.70 g	5.24 g	2.92 g	9.64 g	1.64 g	0.50 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	6.20 g	9.80 g	4.85 g	8.05 g	10.05 g	4.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.88 g	0.30 g	1.09 g	28.76 g	0.00 g	1.16 g	26.21 g	11.38 g	0.82 g	28.30 g	0.00 g	0.01 g	56.08 g	28.60 g	0.50 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető

# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00481) Gyermek 4-6 év</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Tavaszi felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű, Margarin, Zöldpaprika	Tejbedara kakaós szóráttal	Tej , Uborka, Májkrém , Zsemle	Tejeskávé , Gépsonka, Trappista sajt, Bagett	Tej , Karavánsajtos kenyér, Paradicsom										
		Energia: 255.52 Kcal / 1,068.07 KJ	Energia: 216.70 Kcal / 905.81 KJ	Energia: 187.68 Kcal / 784.50 KJ	Energia: 279.14 Kcal / 1,166.81 KJ	Energia: 336.19 Kcal / 1,405.27 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.27 g	10.87 g	3.79 g	11.99 g	4.82 g	1.86 g	13.96 g	10.14 g	4.06 g	14.66 g	9.37 g	5.15 g	18.93 g	17.00 g	7.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.12 g	3.04 g	1.03 g	31.09 g	11.99 g	0.27 g	28.28 g	0.00 g	1.32 g	33.79 g	10.01 g	0.79 g	38.58 g	0.00 g	2.30 g	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos Pulykaraguleves , Barackos gombóc , Alma	Almaleves, Mexikói csirkeragu, Bul-gur, Túró Rudi	Csurgatott tojás leves , Zöldborsófőzelék, Sült virsli , Kenyér teljes kiőrlésű	Daragaluska leves , Rakott káposzta, Kenyér teljes kiőrlésű, Banán	Halászlé, Fánk, Kenyér teljes kiőrlésű										
		Energia: 464.66 Kcal / 1,942.28 KJ	Energia: 715.47 Kcal / 2,990.66 KJ	Energia: 506.76 Kcal / 2,118.26 KJ	Energia: 577.42 Kcal / 2,413.62 KJ	Energia: 426.89 Kcal / 1,784.40 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
19.50 g		14.10 g	3.61 g	38.73 g	22.76 g	3.11 g	27.59 g	22.91 g	5.82 g	23.01 g	20.61 g	6.56 g	23.71 g	9.00 g	2.66 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
65.93 g	10.86 g	0.79 g	89.66 g	9.99 g	0.55 g	46.47 g	5.00 g	0.71 g	60.65 g	17.64 g	1.59 g	60.98 g	3.00 g	3.67 g		



# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00481)</b> <b>Gyermek 4-6</b> <b>év</b>	<b>Uzsonna</b>	Kifli, Kockasajt	Túrista felvágott, Teljeskiörlésű zsemle, Paradicsom	Kefír 150gr, Kifli	Vajas kenyér, Zöldpaprika	Pizzás kifli, Alma										
		Energia: 166.21 Kcal / 694.76 KJ	Energia: 250.69 Kcal / 1,047.88 KJ	Energia: 183.01 Kcal / 764.98 KJ	Energia: 146.10 Kcal / 610.70 KJ	Energia: 170.21 Kcal / 711.48 KJ										
		Fehérje 5.64 g	Zsír 3.81 g	T.Zsírsvav 2.20 g	Fehérje 11.18 g	Zsír 2.39 g	T.Zsírsvav 0.84 g	Fehérje 8.94 g	Zsír 2.56 g	T.Zsírsvav 1.50 g	Fehérje 5.27 g	Zsír 1.79 g	T.Zsírsvav 0.58 g	Fehérje 6.15 g	Zsír 3.08 g	T.Zsírsvav 1.49 g
		Szénhidrát 27.28 g	Cukor 1.30 g	Só 0.86 g	Szénhidrát 45.23 g	Cukor 0.60 g	Só 0.13 g	Szénhidrát 25.53 g	Cukor 5.25 g	Só 0.91 g	Szénhidrát 27.06 g	Cukor 0.00 g	Só 1.00 g	Szénhidrát 28.85 g	Cukor 0.00 g	Só 0.77 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00481) Gyermek 4-6 év</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Pulykamellsonka, Zsemle, Uborka	Tej , Mákos bukta	Gyümölcs tea, Csemege paprikás szalámi, Teljeskiörlésű zsemle, Paradicsom	Tejeskávé , Briós	Tej , Gabonapehely										
		Energia: 146.21 Kcal / 611.16 KJ	Energia: 314.38 Kcal / 1,314.11 KJ	Energia: 358.66 Kcal / 1,499.20 KJ	Energia: 298.62 Kcal / 1,248.23 KJ	Energia: 272.49 Kcal / 1,139.01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.26 g	6.57 g	3.36 g	11.09 g	14.40 g	3.04 g	10.94 g	7.76 g	3.11 g	10.43 g	8.82 g	4.36 g	10.40 g	6.40 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.37 g	0.00 g	1.57 g	33.22 g	0.00 g	0.23 g	60.33 g	15.68 g	0.55 g	44.03 g	15.53 g	0.55 g	43.00 g	10.36 g	0.55 g	
	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Fejtett babfőzelék , Sertés pörkölt , Kenyér teljes kiörlésű, Narancs	Mészárosleves , Gránátos kocka , Csemege uborka	Zöldborsóleves, Csirkegyros , Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtos öntet	Köménymagos leves, piritott zsemlekočka, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	Tejfölös zöldbableves, Harcsa Bazsalikomos paradicsommal, Párolt rizs kuk.val, Teljeskiörlésű keksz										
		Energia: 541.49 Kcal / 2,263.43 KJ	Energia: 641.72 Kcal / 2,682.39 KJ	Energia: 577.55 Kcal / 2,414.16 KJ	Energia: 492.86 Kcal / 2,060.15 KJ	Energia: 678.23 Kcal / 2,835.00 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
26.08 g		19.13 g	4.17 g	27.37 g	17.02 g	3.06 g	37.69 g	18.41 g	3.56 g	17.98 g	20.36 g	5.40 g	27.64 g	33.75 g	9.48 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
64.11 g	3.50 g	1.21 g	95.80 g	0.00 g	3.03 g	65.08 g	0.00 g	1.00 g	58.30 g	13.99 g	0.92 g	80.73 g	6.55 g	1.39 g		

# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00481)</b> <b>Gyermek 4-6</b> <b>év</b>	<b>Uzsonna</b>	Krémtúró , Kifli	Vajkrém natúr , Kenyér teljes kiőrlésű, Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Sajtospárizsi, Kenyér teljes kiőrlésű, Uborka	Kifli, sajtos , Alma										
		Energia: 310.58 Kcal / 1,298.22 KJ	Energia: 165.24 Kcal / 690.70 KJ	Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ	Energia: 149.37 Kcal / 624.37 KJ	Energia: 166.77 Kcal / 697.10 KJ										
		Fehérje 15.05 g	Zsír 9.21 g	T.Zsírsv 4.77 g	Fehérje 4.34 g	Zsír 6.59 g	T.Zsírsv 3.00 g	Fehérje 4.14 g	Zsír 1.81 g	T.Zsírsv 0.50 g	Fehérje 4.14 g	Zsír 0.74 g	T.Zsírsv 0.25 g	Fehérje 4.10 g	Zsír 2.10 g	T.Zsírsv 0.00 g
		Szénhidrát 41.17 g	Cukor 8.32 g	Só 0.80 g	Szénhidrát 21.70 g	Cukor 3.00 g	Só 0.53 g	Szénhidrát 26.21 g	Cukor 11.38 g	Só 0.82 g	Szénhidrát 21.05 g	Cukor 3.00 g	Só 0.57 g	Szénhidrát 31.30 g	Cukor 0.00 g	Só 0.02 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető

