

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--------------------------------------|---|------------|----------------------------------|---|------------|------------------------------|---|------------------------|---|--|-------------------|--|---|---------|--------|
| (00481) Gyermekek 4-6 év | Tízórai | Tej [7], Sajtospárizsi, Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Paradicsom | | | Tej [7], Házi Körözött[7], Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Uborka | | | Tejbedara kakaós szóráttal [1,7] | | | Tejeskávé [1,7], Fonott kalács[1,3,7,(8)] | | | Gyümölcs tea, Főtt tojás [3], Margarin(1,7), Zsemle [1], Zöldhagyma | | |
| | | Energia: 249.47 Kcal / 1,042.78 KJ | | | Energia: 256.93 Kcal / 1,073.97 KJ | | | Energia: 216.70 Kcal / 905.81 KJ | | | Energia: 281.28 Kcal / 1,175.75 KJ | | | Energia: 218.62 Kcal / 913.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10.94 g | 3.77 g | 1.89 g | 14.07 g | 7.07 g | 3.19 g | 11.99 g | 4.82 g | 1.86 g | 11.52 g | 4.15 g | 1.63 g | 65.80 g | 12.93 g | 3.28 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 32.34 g | 3.00 g | 0.83 g | 33.69 g | 3.00 g | 0.85 g | 31.09 g | 11.99 g | 0.27 g | 48.34 g | 9.99 g | 0.27 g | 61.84 g | 14.99 g | 1.22 g | |
| | 1,7,(3),(5),(6),(11) | | | 1,7,(3),(5),(6),(11) | | | 1,7 | | | 1,3,7,(8) | | | 1,3,(7) | | | |
| | Ebéd | Gombakrémleves[1,7, (9)], piritott zsemlekočka [1,(3,7)], Bolognai spagetti [1,7,(9)] | | | Daragaluska leves [1,3,9], Kelkáposztafőzelék[1], Sertés pörkölt , Rozs kenyér[1] | | | Paradicsom leves[1,3,9], Rizseshús, Céklasaláta | | | Vegyes gyümölcsleves [1,7], Pulyka aprópecsenye , Kuskusz [1], Túró Rudi[7,(8,15)] | | | Vöröslencseleves[1,9,10, (12)], Harcsapaprikás [1,4,7], Galuska [1,3,(7)], Alma | | |
| | | Energia: 448.01 Kcal / 1,872.68 KJ | | | Energia: 305.83 Kcal / 1,278.37 KJ | | | Energia: 446.14 Kcal / 1,864.87 KJ | | | Energia: 446.65 Kcal / 1,867.00 KJ | | | Energia: 487.68 Kcal / 2,038.50 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 22.24 g | 16.73 g | 6.37 g | 19.92 g | 13.36 g | 2.77 g | 18.47 g | 10.47 g | 2.16 g | 23.06 g | 13.62 g | 2.95 g | 27.17 g | 9.74 g | 2.96 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 51.31 g | 4.80 g | 1.69 g | 27.27 g | 0.00 g | 0.29 g | 68.57 g | 18.89 g | 2.17 g | 55.45 g | 4.00 g | 0.12 g | 73.52 g | 2.07 g | 0.63 g | | |
| 1,7,(3),(9) | | | 1,3,9 | | | 1,3,9 | | | 1,7,(8),(15) | | | 1,3,4,7,9,10,(12) | | | | |
| Uzsonna | Kefir 150gr[7], Kifli[1,7, (3,6,11)] | | | Kifli, sajtos [1,7], Alma | | | Langalló[1,7] | | | Gépsonka(1,6,7), Margarin(1,7), Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Paradicsom | | | Gyümölcsjoghurt[7], Kifli [1,7,(3,6,11)] | | | |
| | Energia: 183.01 Kcal / 764.98 KJ | | | Energia: 166.77 Kcal / 697.10 KJ | | | Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ | | | Energia: 129.19 Kcal / 540.01 KJ | | | Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 8.94 g | 2.56 g | 1.50 g | 4.10 g | 2.10 g | 0.00 g | 0.00 g | 0.00 g | 0.00 g | 7.06 g | 4.86 g | 1.38 g | 4.14 g | 1.81 g | 0.50 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 25.53 g | 5.25 g | 0.91 g | 31.30 g | 0.00 g | 0.02 g | 0.00 g | 0.00 g | 0.00 g | 22.04 g | 3.00 g | 0.95 g | 26.21 g | 11.38 g | 0.82 g | | |
| 1,7,(3),(6),(11) | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,(3),(5),(6),(7),(11) | | | 1,7,(3),(6),(11) | | | | |



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|--|----------------|------------------------------------|---|------------------|-------------------------------------|---|---------------------------|--|--|------------------|---|---|---------|--------|
| (00481) Gyermek 4-6 év | Tízórai | Tej [7], Rozs kenyér[1], Margarin(1,7), Gépsonka (1,6,7) | | | Tej [7], Túrista felvágott (1,6,7), Zsemle[1], Paradicsom | | | Tej [7], Csirkemell sonka (1,6,7), Margarin(1,7), Uborka | | | Tej [7], Kakaós csiga [1,3,7,(6,12)] | | | Tej [7], Müzli csokis [1,5,6,7,(8,11,12)] | | |
| | | Energia: 117.29 Kcal / 490.27 KJ | | | Energia: 127.65 Kcal / 533.58 KJ | | | Energia: 126.59 Kcal / 529.15 KJ | | | Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 KJ | | | Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.96 g | 7.30 g | 2.90 g | 15.36 g | 4.67 g | 2.21 g | 11.70 g | 6.81 g | 2.69 g | 9.76 g | 15.73 g | 5.01 g | 11.20 g | 5.68 g | 2.87 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 10.94 g | 0.00 g | 0.69 g | 42.61 g | 0.00 g | 1.12 g | 12.55 g | 0.00 g | 0.54 g | 50.53 g | 24.58 g | 0.70 g | 37.40 g | 5.80 g | 0.31 g | |
| | 1,7,(6) | | | 1,7,(6) | | | 7,(1),(6) | | | 1,3,7,(6),(12) | | | 1,5,6,7,(8),(11),(12) | | | |
| | Ebéd | Karfiolkrémleves[7], Levesgyöngy[1,3,7], Tarhonyáshús ovi[1,3], Vegyes vágott savanyúság(12) | | | Csurgatott tojás leves [1,3,7], Zöldborsófőzelék [1,7,(9)], Vagdalt[1,3,(7,10)], Rozs kenyér[1] | | | Almamártás[1,7], Rántott csirkemell [1,3,7], Rizibizi , Céklasaláta | | | Gyümölcsle , Paprikás burgonya, Csemege uborka[10], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)] | | | Zöldborsóleves[1,3,(9)], Párolt rizs , Rántott harcsafilé | | |
| | | Energia: 462.84 Kcal / 1,934.67 KJ | | | Energia: 522.70 Kcal / 2,184.89 KJ | | | Energia: 686.26 Kcal / 2,868.57 KJ | | | Energia: 597.20 Kcal / 2,496.30 KJ | | | Energia: 416.75 Kcal / 1,742.02 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23.47 g | 18.53 g | 3.86 g | 34.33 g | 23.61 g | 6.28 g | 26.32 g | 21.06 g | 3.88 g | 18.63 g | 16.24 g | 5.90 g | 19.93 g | 14.94 g | 1.11 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 49.96 g | 0.00 g | 1.70 g | 42.22 g | 2.00 g | 0.80 g | 96.15 g | 17.17 g | 1.08 g | 91.44 g | 3.00 g | 3.74 g | 72.19 g | 0.00 g | 0.37 g | | |
| 1,3,7,(12) | | | 1,3,7,(9),(10) | | | 1,3,7 | | | 1,10,(3),(5),(6),(7),(11) | | | 1,3,(9) | | | | |
| Uzsonna | Tej [7], Bukta [1] | | | Sajtos perec, Alma | | | Kefír 150gr[7], Kifli[1,7,(3,6,11)] | | | Tej [7], Pizzás csiga kicsi [1,7,(3,6,12)] | | | Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7,(3,6,11)], Paradicsom | | | |
| | Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ | | | Energia: 646.08 Kcal / 2,700.61 KJ | | | Energia: 183.01 Kcal / 764.98 KJ | | | Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ | | | Energia: 172.78 Kcal / 722.22 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 10.60 g | 15.30 g | 1.63 g | 17.55 g | 16.50 g | 0.00 g | 8.94 g | 2.56 g | 1.50 g | 7.18 g | 4.70 g | 2.08 g | 5.94 g | 3.87 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 41.50 g | 0.00 g | 0.27 g | 101.40 g | 0.00 g | 0.02 g | 25.53 g | 5.25 g | 0.91 g | 12.50 g | 0.00 g | 0.42 g | 28.48 g | 0.40 g | 0.86 g | | |
| 1,7 | | | | | | 1,7,(3),(6),(11) | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,7,(3),(6),(11) | | | | |



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------------------------------|--|--|----------|----------------------------------|---|----------|------------------------------------|--|-----------------------|------------------------------------|---|--------------|------------------------------------|---|----------|----------|
| (00481) Gyermek 4-6 év | Tízórai | Tej [7], Párizsi(1,6,7,10), Fehér kenyér[1], Paradicsom | | | Tejeskávé [1,7], Fonott kalács[1,3,7,(8)] | | | Házi Húskrémeskenyér [1,7,(3,5,6,11)], Tej [7] | | | Tej [7], Zalai kenyér[1,(6,7)], Uborka | | | Gyümölcs tea, Főtt tojás [3], Fehér kenyér[1] | | |
| | | Energia: 248.08 Kcal / 1,036.97 KJ | | | Energia: 281.28 Kcal / 1,175.75 KJ | | | Energia: 239.56 Kcal / 1,001.36 KJ | | | Energia: 268.28 Kcal / 1,121.41 KJ | | | Energia: 228.84 Kcal / 956.55 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.90 g | 7.20 g | 3.12 g | 11.52 g | 4.15 g | 1.63 g | 14.80 g | 6.60 g | 2.85 g | 14.76 g | 10.03 g | 3.66 g | 9.00 g | 5.30 g | 1.34 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 32.32 g | 0.30 g | 0.83 g | 48.34 g | 9.99 g | 0.27 g | 31.72 g | 3.00 g | 0.86 g | 37.60 g | 0.04 g | 1.41 g | 35.73 g | 15.29 g | 0.67 g | |
| | 1,7,(6),(10) | | | 1,3,7,(8) | | | 1,7,(3),(5),(6),(11) | | | 1,7,(6) | | | 1,3 | | | |
| | Ebéd | Zöldséglevés[1,3,9], Bolognai spagetti[1,7,(9)], Zabszelet :)[1,6,7,12,(5,8,11)] | | | Babgulyás, Rózsa kenyér [1], Rétes | | | Brokkolikrémleves [1,7], Pirított zsemlekočka natúr, Hawaii csirkemell[7,(1)], Párolt rizs | | | Csirkeraguleves[1,3], Ízes derelye[1,3,6,7,(5,10,11)] | | | Paradicsom leves[1,3,9], Panírozott halrudak zamatos halfiléből, Rizibizi, Majonéz [3,10,(1,7)] | | |
| | | Energia: 477.67 Kcal / 1,996.66 KJ | | | Energia: 637.87 Kcal / 2,666.30 KJ | | | Energia: 525.25 Kcal / 2,195.55 KJ | | | Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ | | | Energia: 521.34 Kcal / 2,179.20 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 21.02 g | 16.64 g | 4.99 g | 20.40 g | 32.24 g | 2.05 g | 25.43 g | 19.53 g | 3.52 g | 16.01 g | 6.24 g | 0.73 g | 13.93 g | 20.43 g | 2.02 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 60.29 g | 8.80 g | 1.44 g | 63.10 g | 0.00 g | 0.08 g | 60.40 g | 8.08 g | 0.49 g | 55.61 g | 0.00 g | 0.31 g | 68.95 g | 5.00 g | 0.38 g | | |
| 1,3,6,7,9,12,(5),(8),(11) | | | 1 | | | 1,7 | | | 1,3,6,7,(5),(10),(11) | | | 1,3,9,10,(7) | | | | |
| Uzsonna | Kefír 150gr[7], Korpás kifli[1,(6,7,11)] | | | Olasz csavart[1,7,11], Tej [7] | | | Bukta [1] | | | Kakaós csiga[1,3,7,(6,12)] | | | Tej [7], Túrós batyu[1,7,(3)] | | | |
| | Energia: 205.69 Kcal / 859.78 KJ | | | Energia: 235.25 Kcal / 983.35 KJ | | | Energia: 257.18 Kcal / 1,075.01 KJ | | | Energia: 287.50 Kcal / 1,201.75 KJ | | | Energia: 348.26 Kcal / 1,455.73 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 9.56 g | 2.75 g | 1.50 g | 8.90 g | 11.00 g | 5.66 g | 3.80 g | 12.30 g | 0.00 g | 2.96 g | 12.73 g | 3.38 g | 15.40 g | 7.80 g | 1.63 g | |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 29.25 g | 5.25 g | 0.15 g | 23.80 g | 0.00 g | 0.14 g | 30.90 g | 0.00 g | 0.00 g | 39.93 g | 24.58 g | 0.43 g | 51.90 g | 0.00 g | 0.27 g | | |
| 1,7,(6),(11) | | | 1,7,11 | | | 1 | | | 1,3,7,(6),(12) | | | 1,7,(3) | | | | |

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------------------------------|--|--|-------------|------------------------------------|---|--------------|--|--|------------|----------------------------------|--|------------------|--|---|----------|----------|
| (00481) Gyermek 4-6 év | Tízórai | Gyümölcs tea, Túrista felvágott(1,6,7), Zsemle [1], Paradicsom | | | Tej [7], Gépsonka(1,6,7), Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Uborka | | | Tej [7], Kakaós csiga [1,3,7,(6,12)] | | | Gyümölcs tea, Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)] | | | Kakaó [7,(1)], Briós[1,3,7] | | |
| | | Energia: 90.97 Kcal / 380.25 KJ | | | Energia: 223.21 Kcal / 933.02 KJ | | | Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 KJ | | | Energia: 234.38 Kcal / 979.71 KJ | | | Energia: 257.28 Kcal / 1,075.43 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.56 g | 1.67 g | 0.58 g | 13.70 g | 4.33 g | 2.05 g | 9.76 g | 15.73 g | 5.01 g | 6.54 g | 7.10 g | 2.80 g | 10.60 g | 6.44 g | 3.08 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 47.00 g | 14.99 g | 0.85 g | 31.91 g | 3.00 g | 1.13 g | 50.53 g | 24.58 g | 0.70 g | 35.63 g | 17.99 g | 0.95 g | 38.94 g | 10.73 g | 0.59 g | |
| | 1,(6),(7) | | | 1,7,(3),(5),(6),(11) | | | 1,3,7,(6),(12) | | | 1,(3),(5),(6),(7),(11) | | | 1,3,7 | | | |
| | Ebéd | Gombakrémleves[1,7, (9)], piritott zsemlekočka [1,(3,7)], Tarhonyáshús ovi[1,3], Fejes saláta , Zabszelet :)[1,6,7,12, (5,8,11)] | | | Zellerleves[1,3,9], Brokkolis Fetasajtós csirkecomb[7,(1,5)], Párolt rizs | | | Vegyes gyümölcsleves [1,7], Csirkegyros [1,7], Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtos öntet[7,(9)] | | | Gyümölcslé 1l-es különféle, Rántott sertésszelet [1,3,7], Burgonyapüré [7], Céklsaláta | | | Zöldborsóleves[1,3,(9)], Rántott harcsafilé, Párolt rizs , Piskótaszelet :) | | |
| | | Energia: 714.37 Kcal / 2,986.07 KJ | | | Energia: 369.17 Kcal / 1,543.13 KJ | | | Energia: 419.99 Kcal / 1,755.56 KJ | | | Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 KJ | | | Energia: 655.49 Kcal / 2,739.95 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 39.57 g | 24.15 g | 6.70 g | 24.67 g | 7.70 g | 1.45 g | 29.95 g | 13.21 g | 3.60 g | 24.88 g | 15.82 g | 4.48 g | 22.97 g | 24.84 g | 1.11 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 83.16 g | 5.00 g | 1.61 g | 49.55 g | 0.00 g | 0.46 g | 44.37 g | 4.00 g | 0.60 g | 58.46 g | 14.87 g | 1.57 g | 103.74 g | 0.00 g | 0.37 g | | |
| 1,3,6,7,12,(5),(8),(9),(11) | | | 1,3,7,9,(5) | | | 1,7,(9) | | | 1,3,7 | | | 1,3,(9) | | | | |
| Uzsonna | Gyümölcsjoghurt[7], Kifli [1,7,(3,6,11)] | | | Bukta [1] | | | Kefír 150gr[7], Korpás kifli[1,(6,7,11)] | | | Tej [7], Kifli, sajtos [1,7] | | | Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7, (3,6,11)] | | | |
| | Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ | | | Energia: 257.18 Kcal / 1,075.01 KJ | | | Energia: 205.69 Kcal / 859.78 KJ | | | Energia: 211.65 Kcal / 884.70 KJ | | | Energia: 166.21 Kcal / 694.76 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 4.14 g | 1.81 g | 0.50 g | 3.80 g | 12.30 g | 0.00 g | 9.56 g | 2.75 g | 1.50 g | 10.30 g | 4.50 g | 1.63 g | 5.64 g | 3.81 g | 2.20 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 26.21 g | 11.38 g | 0.82 g | 30.90 g | 0.00 g | 0.00 g | 29.25 g | 5.25 g | 0.15 g | 31.40 g | 0.00 g | 0.27 g | 27.28 g | 0.40 g | 0.86 g | | |
| 1,7,(3),(6),(11) | | | 1 | | | 1,7,(6),(11) | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(6),(11) | | | | |



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.

| | | hétfő | | | kedd | | |
|---------------------------------------|--|---|------------|------------------------------------|---|----------|----------|
| (00481) Gyermek 4-6 év | Tízórai | Kakaó [7,(1)], Fonott kalács[1,3,7,(8)] | | | Gyümölcs tea, Gépsonkás Teljeskiörlesű zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)], Paradicsom | | |
| | | Energia: 263.45 Kcal / 1,101.22 Kj | | | Energia: 307.28 Kcal / 1,284.43 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 11.69 g | 4.37 g | 1.76 g | 11.00 g | 1.96 g | 0.73 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 43.25 g | 5.00 g | 0.27 g | 60.49 g | 15.61 g | 0.45 g | |
| | 1,3,7,(8) | | | 1,3,(5),(6),(7),(8),(11) | | | |
| | Ebéd | Almamártás[1,7], Bolognai spagetti[1,7,(9)], Alma | | | Csurgatott tojás leves [1,3,7], Füstölt sajtos csirkecsíkok[1,7], Párolt rizs | | |
| | | Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 Kj | | | Energia: 495.69 Kcal / 2,071.98 Kj | | |
| Fehérje | | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| 20.13 g | | 12.51 g | 4.71 g | 29.88 g | 21.87 g | 6.52 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 81.92 g | 20.58 g | 1.62 g | 44.25 g | 0.00 g | 0.63 g | | |
| 1,7,(9) | | | 1,3,7 | | | | |
| Uzsonna | Minidzsem 25g-os, különféle(12), Kifli[1,7,(3,6,11)] | | | Túrós batyu[1,7,(3)] | | | |
| | Energia: 185.86 Kcal / 776.89 Kj | | | Energia: 251.20 Kcal / 1,050.02 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 4.24 g | 0.31 g | 0.00 g | 8.60 g | 4.80 g | 0.00 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 41.21 g | 16.13 g | 0.77 g | 41.30 g | 0.00 g | 0.00 g | | |
| 1,7,(3),(6),(11),(12) | | | 1,7,(3) | | | | |



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

