

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Gabonagolyó			Sajtkrém, natur, Kenyér teljes kiőrlésű, Zöldpaprika			Tej poharas 0,2l, Kakaós kalács			Halkrémeskenyér, Újhagyma		
		Energia: 109.48 Kcal / 457.63 KJ			Energia: 210.06 Kcal / 878.05 KJ			Energia: 238.16 Kcal / 995.51 KJ			Energia: 235.34 Kcal / 983.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.94 g	3.03 g	1.63 g	5.01 g	12.70 g	4.23 g	10.93 g	6.68 g	3.15 g	7.84 g	10.14 g	2.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	12.19 g	0.69 g	0.44 g	24.47 g	3.00 g	1.39 g	33.30 g	2.45 g	0.27 g	26.27 g	0.25 g	1.14 g	
	Ebéd	Zöldségleves, Rakott karfiol, Alma			Csillag leves , Burgonya főzelék , Borsos tokány ovi, Fehér kenyér, Puding kocka			Csurgatott tojás leves , Rántott sertésszelet , Rizibizi , Uborka saláta			Vajgaluska leves, Parajfőzelék, Főtt burgonya , Főtt tojás		
		Energia: 542.99 Kcal / 2,269.70 KJ			Energia: 815.15 Kcal / 3,407.33 KJ			Energia: 698.78 Kcal / 2,920.90 KJ			Energia: 435.48 Kcal / 1,820.31 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
27.96 g		20.16 g	5.21 g	26.73 g	23.75 g	10.85 g	38.80 g	25.37 g	5.62 g	18.97 g	14.77 g	3.44 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.98 g	0.05 g	1.20 g	87.40 g	18.00 g	3.69 g	77.71 g	2.59 g	1.98 g	56.11 g	0.00 g	1.73 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Turista felvágott, Teljeskiörlesű zsemle	Pizzás kifli	Teavaj, Kenyér teljes kiörlesű, Paradicsom	Puding, Kifli								
		Energia: 310.05 Kcal / 1,296.01 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 270.88 Kcal / 1,132.28 KJ	Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.96 g	3.56 g	0.86 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g	0.38 g	21.56 g	7.74 g	8.93 g	5.96 g	3.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.16 g	0.90 g	1.10 g	20.45 g	0.00 g	0.76 g	24.30 g	3.00 g	0.56 g	49.64 g	19.48 g	0.11 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Sajtospárizsi, Margarin, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Házi Körözött, Kenyér teljes kiőrlésű, Uborka	Májkrem , Magos kenyér, Paradicsom	Tej poharas 0,2l, Kakaós kalács	Tojáskrémes kenyér, Zöldhagyma										
		Energia: 326.67 Kcal / 1,365.48 Kj	Energia: 193.81 Kcal / 810.13 Kj	Energia: 185.85 Kcal / 776.85 Kj	Energia: 258.32 Kcal / 1,079.78 Kj	Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.34 g	25.28 g	5.93 g	5.40 g	9.69 g	1.79 g	7.02 g	3.86 g	1.25 g	11.52 g	7.21 g	3.36 g	61.14 g	3.92 g	0.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.85 g	3.00 g	1.34 g	26.80 g	3.00 g	0.80 g	28.74 g	0.25 g	1.00 g	36.54 g	2.80 g	0.27 g	42.78 g	0.00 g	1.31 g	
	Ebéd	Zöldségkrémleves , Bolognai spagetti, pirított zsemlekocka	Vegy gyümölcsleves , Rizses csirke isk, Vitaminsaláta	Daragaluska leves , Kelkáposztafőzelék, Vagdalt, Kenyér teljes kiőrlésű, Piskótaszelet :)	Paradicsom leves, Zöldborsós sertés mir isk, Kuskusz, Nápolyi szelet :)	Zöldborsóleves , Harcsapaprikás, Galuska										
		Energia: 509.29 Kcal / 2,128.83 Kj	Energia: 783.88 Kcal / 3,276.62 Kj	Energia: 795.26 Kcal / 3,324.19 Kj	Energia: 953.20 Kcal / 3,984.38 Kj	Energia: 433.83 Kcal / 1,813.41 Kj										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
24.18 g		18.15 g	6.52 g	40.50 g	20.59 g	3.99 g	29.72 g	33.94 g	3.80 g	37.46 g	30.34 g	7.50 g	25.44 g	15.64 g	3.43 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.96 g	2.82 g	2.22 g	108.42 g	8.99 g	2.04 g	96.10 g	3.00 g	2.18 g	130.14 g	19.63 g	5.06 g	46.43 g	0.00 g	1.48 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Kefír , Kifli			Zalai kenyér			Karavánsajtos kenyér			Gépsonka, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom			Gyümölcsjoghurt, Kifli		
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 202.84 Kcal / 847.87 KJ			Energia: 362.29 Kcal / 1,514.37 KJ			Energia: 174.65 Kcal / 730.04 KJ			Energia: 286.32 Kcal / 1,196.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.94 g	7.51 g	3.91 g	9.58 g	6.47 g	2.18 g	13.85 g	21.92 g	9.29 g	7.18 g	7.71 g	0.75 g	9.73 g	6.10 g	3.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.28 g	0.00 g	0.60 g	26.33 g	0.00 g	1.75 g	26.97 g	0.00 g	2.32 g	24.72 g	3.00 g	0.89 g	47.53 g	12.99 g	0.49 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Párizsi, Kenyér teljes kiőrlésű, Margarin	Házi Húskrémeskenyér , Újhagyma	Főtt tojás, Kenyér teljes kiőrlésű, Margarin, Paradicsom	Tej poharas 0,2l, Fonott kalács	Halkrémeskenyér, Retek										
		Energia: 309.95 Kcal / 1,295.59 KJ	Energia: 257.41 Kcal / 1,075.97 KJ	Energia: 318.63 Kcal / 1,331.87 KJ	Energia: 326.15 Kcal / 1,363.31 KJ	Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.61 g	24.96 g	5.86 g	11.70 g	10.69 g	3.32 g	5.74 g	24.36 g	5.05 g	14.32 g	4.84 g	1.63 g	7.78 g	10.12 g	2.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.14 g	3.00 g	1.38 g	28.30 g	0.00 g	1.18 g	24.52 g	3.00 g	0.89 g	54.68 g	0.00 g	0.27 g	26.04 g	0.25 g	1.15 g	
	Ebéd	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Tavaszi bulguros hús, Vegyes vágott savanyúság	Vajgaluska leves, Burgonya főzelék , Sertés pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű	Gulyásleves, Túrós metélt tejföllel, Múzliszelet	Karfiolleves, Rántott sertésszelet , Burgonyapüré , Uborka saláta	Fejtett bableves , Sajtos rúd										
		Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ	Energia: 541.26 Kcal / 2,262.47 KJ	Energia: 617.71 Kcal / 2,582.03 KJ	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 KJ	Energia: 337.17 Kcal / 1,409.37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27.03 g		24.84 g	5.09 g	21.94 g	22.69 g	4.42 g	32.98 g	25.03 g	8.39 g	30.78 g	19.54 g	5.74 g	15.21 g	7.27 g	3.22 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
61.86 g	0.00 g	2.12 g	67.55 g	3.00 g	1.82 g	64.97 g	4.00 g	1.74 g	49.34 g	2.59 g	4.09 g	52.69 g	0.00 g	0.38 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Kakaóscsiga			Kefir , Kifli			Kifli, sajtos , Alma			Sajtkrém, natur, Magos kenyér			Puding, Kifli		
		Energia: 257.18 Kcal / 1,075.01 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 166.77 Kcal / 697.10 KJ			Energia: 183.64 Kcal / 767.62 KJ			Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.80 g	12.30 g	7.20 g	10.94 g	7.51 g	3.91 g	4.10 g	2.10 g	0.00 g	6.35 g	5.24 g	3.07 g	8.93 g	5.96 g	3.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.90 g	30.00 g	0.00 g	34.28 g	0.00 g	0.60 g	31.30 g	0.00 g	0.02 g	25.88 g	0.25 g	1.31 g	49.64 g	19.48 g	0.11 g

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

