

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Sajtospárizsi, Kenyér teljes kiőrlésű, Margarin, Paradicsom	Tej poharas 0,2l, Gabonapehely	Sajtkrémes kenyér, Zöldpaprika	Tej poharas 0,2l, Fonott kalács	Tonhalkrém, Kenyér teljes kiőrlésű, Újhagyma										
		Energia: 341.11 Kcal / 1,425.84 KJ	Energia: 244.62 Kcal / 1,022.51 KJ	Energia: 211.08 Kcal / 882.31 KJ	Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ	Energia: 213.49 Kcal / 892.39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.39 g	20.28 g	5.93 g	9.60 g	4.60 g	1.63 g	5.94 g	8.22 g	4.58 g	11.50 g	4.15 g	1.63 g	6.26 g	8.51 g	2.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.85 g	0.00 g	0.86 g	40.60 g	0.00 g	0.27 g	28.43 g	0.00 g	1.10 g	38.15 g	0.00 g	0.27 g	27.72 g	0.00 g	0.75 g	
	Ebéd	Almaleves mir isk, Bolognai spagetti	Zöldségkrémleves , Rakott karfiol mir. , Levesgyöngy, Gyümölcs	Rizsleves isk, Zöldbabfőzelék , Pulyka pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű	Csurgatott tojás leves , Rántott sertésszelet , Rizibizi , Vegyes vágott savanyúság	Vajgaluska leves, Parajfőzelék, Főtt burgonya , Főtt tojás										
		Energia: 587.38 Kcal / 2,455.25 KJ	Energia: 605.44 Kcal / 2,530.74 KJ	Energia: 638.72 Kcal / 2,669.85 KJ	Energia: 618.26 Kcal / 2,584.33 KJ	Energia: 438.26 Kcal / 1,831.93 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
25.07 g		15.11 g	5.77 g	27.93 g	26.73 g	6.39 g	26.17 g	31.19 g	5.40 g	34.87 g	18.48 g	4.33 g	18.97 g	14.76 g	3.44 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86.35 g	27.78 g	2.27 g	60.79 g	1.35 g	0.84 g	61.33 g	1.08 g	0.94 g	76.91 g	0.00 g	2.37 g	56.13 g	0.00 g	1.73 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Kefír , Kifli	Túristas szendvics	Pizzás kifli, Alma	Vajas kenyér, Paradicsom	Puding, Kifli
		Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 227.54 Kcal / 951.12 KJ	Energia: 198.04 Kcal / 827.81 KJ	Energia: 148.98 Kcal / 622.74 KJ	Energia: 148.15 Kcal / 619.27 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	12.62 g 3.99 g 0.86 g	6.47 g 3.40 g 1.49 g	5.31 g 1.78 g 0.60 g	4.94 g 1.29 g 0.00 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	35.01 g 0.00 g 0.96 g	34.45 g 0.00 g 0.78 g	27.76 g 0.00 g 1.01 g	29.00 g 0.00 g 0.00 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Szalámis kenyér, Zöldpaprika	Körözöttes kenyér, Uborka	Tej poharas 0,2l, Májkrémes kenyér	Tojáskrémes kenyér, Újhagyma
		Energia: 348.94 Kcal / 1,458.57 KJ	Energia: 204.16 Kcal / 853.39 KJ	Energia: 321.06 Kcal / 1,342.03 KJ	Energia: 177.84 Kcal / 743.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.28 g 21.36 g 6.73 g	8.37 g 6.42 g 2.91 g	16.47 g 11.81 g 5.43 g	6.16 g 5.04 g 1.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	27.48 g 0.00 g 1.93 g	27.97 g 0.00 g 1.74 g	36.84 g 0.00 g 2.10 g	26.76 g 0.00 g 1.29 g	
	Ebéd	Csontleves cérnametéllel , Natúr sertészszelet , Sóskafőzelék, Főtt burgonya	Paradicsom leves, Zöldborsós sertésragu, Kuskusz	Vegy gyümölcslev , Rizses csirke isk, Kovászos uborka	Zöldségleves, Harcspaprikás, Tészta köret
		Energia: 597.85 Kcal / 2,499.01 KJ	Energia: 707.67 Kcal / 2,958.06 KJ	Energia: 778.32 Kcal / 3,253.38 KJ	Energia: 689.93 Kcal / 2,883.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
28.65 g 22.41 g 4.99 g		29.96 g 25.53 g 4.31 g	40.37 g 20.49 g 3.99 g	33.26 g 21.10 g 3.67 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
64.44 g 12.84 g 3.30 g	92.16 g 14.99 g 2.37 g	106.67 g 8.99 g 4.13 g	89.49 g 1.08 g 2.27 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna	Natur vajkrémes kenyér	Zalai kenyér	Karavánsajtos kenyér, Paradicsom	Gyümölcsjoghurt, Kifli								
		Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ		Energia: 202.84 Kcal / 847.87 KJ		Energia: 371.05 Kcal / 1,550.99 KJ		Energia: 286.32 Kcal / 1,196.82 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.40 g	8.50 g	3.87 g	9.58 g	6.47 g	2.18 g	14.25 g	22.00 g	9.31 g	9.73 g	6.10 g	3.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.55 g	0.00 g	1.00 g	26.33 g	0.00 g	1.75 g	28.57 g	0.00 g	2.33 g	47.53 g	12.99 g	0.49 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Sajtospárizsi, Kenyér teljes kiőrlésű, Margarin	Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér	Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle	Kakaó , Fonott kalács	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Kenyér teljes kiőrlésű, Retek										
		Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 Kj	Energia: 322.48 Kcal / 1,347.97 Kj	Energia: 379.97 Kcal / 1,588.27 Kj	Energia: 286.65 Kcal / 1,198.20 Kj	Energia: 240.72 Kcal / 1,006.21 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.29 g	22.10 g	6.62 g	10.34 g	19.30 g	5.04 g	10.44 g	21.38 g	6.00 g	11.87 g	4.58 g	1.88 g	6.19 g	8.49 g	2.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.64 g	0.00 g	1.04 g	26.47 g	0.00 g	1.34 g	35.98 g	0.00 g	1.90 g	48.35 g	9.99 g	0.27 g	34.48 g	7.00 g	0.75 g	
	Ebéd	Zöldségleves, Lassagne, Alma	Palócleves , Almás tiri rétes	Vajgaluska leves, Burgonya főzelék , Sertés pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű	Karfiolkrémleves, Rántott sertésszelet , Párolt rizs , Uborka saláta , Levesgyöngy	Gombaleves, Túrós metélt tejföllel										
		Energia: 809.69 Kcal / 3,384.50 Kj	Energia: 965.09 Kcal / 4,034.08 Kj	Energia: 558.48 Kcal / 2,334.45 Kj	Energia: 888.10 Kcal / 3,712.26 Kj	Energia: 485.95 Kcal / 2,031.27 Kj										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
40.15 g		25.16 g	7.75 g	20.78 g	50.70 g	2.50 g	26.99 g	17.68 g	4.42 g	39.34 g	30.66 g	6.63 g	26.94 g	18.81 g	6.82 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
102.58 g	3.88 g	3.28 g	99.78 g	1.76 g	0.47 g	71.57 g	0.00 g	1.34 g	110.94 g	6.08 g	3.26 g	51.61 g	0.00 g	2.67 g		

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermekek 7-10	Uzsonna	Kakaóscsiga			Kifli, sajtos , Alma			Kefír , Kifli			Sajtkrémés kenyér, Paradicsom			Puding, Kifli		
		Energia: 257.18 Kcal / 1,075.01 KJ			Energia: 184.17 Kcal / 769.83 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 209.81 Kcal / 877.01 KJ			Energia: 148.15 Kcal / 619.27 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	4.30 g	2.30 g	0.00 g	10.94 g	7.51 g	3.91 g	5.76 g	8.16 g	4.59 g	4.94 g	1.29 g	0.00 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	34.80 g	0.00 g	0.02 g	34.28 g	0.00 g	0.60 g	28.43 g	0.00 g	1.10 g	29.00 g	0.00 g	0.00 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

