

# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00481) Gyermek 4-6 év</b>	<b>Tízórai</b>	Tej [7], Májkrém (1,6,7,10), Zsemle[1], Uborka			Tej [7], Párizsi(1,6,7,10), Kifli[1,7,(3,6,11)], Margarin(1,7), Paradicsom			Gyümölcs tea, Túrista felvágott(1,6,7), Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Uborka			Gyümölcs tea, Trappistasajt zsemle [1,7], Retek			Gyümölcs tea, Házi Körözött[7], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Paradicsom		
		Energia: 140.33 Kcal / 586.58 Kj			Energia: 265.90 Kcal / 1,111.46 Kj			Energia: 190.32 Kcal / 795.54 Kj			Energia: 116.60 Kcal / 487.39 Kj			Energia: 223.29 Kcal / 933.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.20 g	8.84 g	3.31 g	13.60 g	10.51 g	3.97 g	7.08 g	1.76 g	0.53 g	9.44 g	8.10 g	3.77 g	7.27 g	4.10 g	1.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	38.54 g	0.00 g	1.60 g	36.94 g	0.00 g	1.16 g	36.03 g	17.99 g	0.54 g	46.12 g	14.99 g	1.31 g	38.77 g	17.99 g	0.57 g	
	1,7,(6),(10)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,(3),(5),(6),(7),(11)			1,7			1,7,(3),(5),(6),(11)			
	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves[1,3,9], Sertés pörkölt , Tarhonya köret [1,3], Céklasaláta, Nápolyi szelet :)[1,7]			Palócleves [7], Meggyes-mákos nudli[1,(3,5,7,8)], Alma			Vöröslencseleves[1,9,10,(12)], Töltött csirkecomb ovi[1,3], Rizi-bizi , Uborka saláta			Gyümölcslé , Paprikás burgonya, Csemege uborka[10], Rózsa kenyér [1], Piskótaszelet :)			Halgaluskaleves[1,3,4,9], Parajfőzelék[1,7], Vegán falatkák, Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Tejszelet[1,3,7]		
		Energia: 617.56 Kcal / 2,581.40 Kj			Energia: 523.78 Kcal / 2,189.40 Kj			Energia: 569.19 Kcal / 2,379.21 Kj			Energia: 736.31 Kcal / 3,077.78 Kj			Energia: 648.90 Kcal / 2,712.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.05 g	22.69 g	6.57 g	20.10 g	18.94 g	5.35 g	34.17 g	11.90 g	2.07 g	18.19 g	25.66 g	5.80 g	28.83 g	32.21 g	6.36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75.14 g	21.60 g	1.66 g	65.50 g	10.29 g	1.44 g	90.93 g	4.57 g	1.27 g	103.01 g	0.00 g	3.69 g	64.06 g	15.06 g	1.77 g		
1,3,7,9			1,7,(3),(5),(8)			1,3,9,10,(12)			1,10			1,3,4,7,9,(5),(6),(11)				
<b>Uzsonna</b>	Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7,(3,6,11)]			Gabonapehely[1], Tej [7]			Gyümölcsjoghurt[7], Kifli [1,7,(3,6,11)]			Kakaó [7,(1)], Briós[1,3,7]			Tej [7], Sárgabaracklekvár(12), Kifli[1,7,(3,6,11)]			
	Energia: 166.21 Kcal / 694.76 Kj			Energia: 248.98 Kcal / 1,040.74 Kj			Energia: 200.65 Kcal / 838.72 Kj			Energia: 197.15 Kcal / 824.09 Kj			Energia: 268.50 Kcal / 1,122.33 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.64 g	3.81 g	2.20 g	10.40 g	3.80 g	1.79 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	7.11 g	4.83 g	2.20 g	12.00 g	3.33 g	1.63 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27.28 g	0.40 g	0.86 g	43.00 g	12.00 g	0.59 g	26.21 g	11.38 g	0.82 g	31.09 g	8.23 g	0.46 g	47.15 g	11.47 g	1.03 g		
1,7,(3),(6),(11)			1,7			1,7,(3),(6),(11)			1,3,7			1,7,(3),(6),(11),(12)				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00481) Gyermek 4-6 év</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé [1,7], Bagett, Margarin(1,7), Gépsonka (1,6,7), Trappista sajt[7, (1)], Uborka			Gyümölcs tea, Főtt virsli, mustárral ovi[10, (1,6,7,12)], Zsemle[1]			Tejeskávé [1,7], Fonott kalács[1,3,7,(8)]			Tej [7], Zala felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)]			Tojáskrémes korpás kifli [1,3,(6,7,11)], Paradicsom		
		Energia: 259.16 Kcal / 1,083.29 KJ			Energia: 305.03 Kcal / 1,275.03 KJ			Energia: 338.55 Kcal / 1,415.14 KJ			Energia: 237.82 Kcal / 994.09 KJ			Energia: 144.09 Kcal / 602.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.12 g	10.30 g	4.69 g	20.94 g	17.22 g	4.20 g	13.40 g	4.61 g	1.63 g	13.00 g	6.50 g	2.81 g	8.10 g	5.64 g	1.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	34.34 g	9.99 g	0.94 g	52.89 g	14.99 g	1.23 g	59.36 g	9.99 g	0.27 g	31.40 g	3.04 g	0.83 g	15.85 g	0.00 g	0.16 g	
	1,7,(6)			1,10,(6),(7),(12)			1,3,7,(8)			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,3,(6),(7),(11)			
	<b>Ebéd</b>	Babgulyás, Rozs kenyér [1], Belga csokis gombóc [1], Alma			Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott Brokkoli [7], Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Tejszelet [1,3,7]			Köménymagos leves[1], piritott zsemle[1, (3,7)], Hawaii csirkemell [7,(1)], Párolt rizs			Csontleves [9], Pulykavagdalt gombával [1,3,(9)], Burgonyapüré [7], Vegyes vágott savanyúság(12)			Tejfölös zöldbableves [1,7], Harcsa Bazsalikom paradicsommal[4,7,(1,9)], Bul-gur[1], Majonéz [3,10, (1,7)]		
		Energia: 544.81 Kcal / 2,277.31 KJ			Energia: 548.17 Kcal / 2,291.35 KJ			Energia: 458.66 Kcal / 1,917.20 KJ			Energia: 291.65 Kcal / 1,219.10 KJ			Energia: 567.32 Kcal / 2,371.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.92 g	13.74 g	2.27 g	23.58 g	24.64 g	8.57 g	23.60 g	14.10 g	4.24 g	19.08 g	12.92 g	3.60 g	26.23 g	36.40 g	8.27 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81.18 g	0.00 g	0.30 g	56.69 g	18.46 g	0.80 g	58.15 g	4.24 g	0.95 g	28.71 g	0.98 g	1.10 g	52.31 g	2.53 g	0.90 g		
1			1,3,7,(5),(6),(11)			1,7,(3)			1,3,7,9,(12)			1,3,4,7,10,(9)				
<b>Uzsonna</b>	Kefír 150gr[7], Teljeskiőrlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)]			Kakaó [7,(1)], Langalló [1,7]			Teavaj[7], Teljeskiőrlésű zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)], Paradicsom			Kakaós csiga[1,3,7, (6,12)], Alma			Trappistasajt zsemle [1,7], Alma			
	Energia: 282.90 Kcal / 1,182.52 KJ			Energia: 120.27 Kcal / 502.73 KJ			Energia: 299.38 Kcal / 1,251.41 KJ			Energia: 339.68 Kcal / 1,419.86 KJ			Energia: 107.96 Kcal / 451.27 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.50 g	3.35 g	1.90 g	6.99 g	3.22 g	1.76 g	8.04 g	9.16 g	4.28 g	3.56 g	13.33 g	3.38 g	10.00 g	8.70 g	3.77 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
44.45 g	5.85 g	0.28 g	15.70 g	5.00 g	0.27 g	45.25 g	0.60 g	0.13 g	50.43 g	24.58 g	0.45 g	41.56 g	0.00 g	1.33 g		
1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,7			1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,(6),(12)			1,7				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00481) Gyermek 4-6 év</b>	<b>Tízórai</b>	Tej [7], Bécsi felvágott, Teljeskiőrlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)]			Tej [7], Teljeskiőrlésű zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)], Margarin(1,7), Főtt tojás [3]			Tej [7], Miniméz 20g-os, Kifli[1,7,(3,6,11)]			Kakaó [7,(1)], Házi Húskrémeskenyér[1,7, (3,5,6,11)], Paradicsom			Tej [7], Müzli csokis [1,5,6,7,(8,11,12)]		
		Energia: 326.83 Kcal / 1,366.15 KJ			Energia: 383.23 Kcal / 1,601.90 KJ			Energia: 282.70 Kcal / 1,181.69 KJ			Energia: 209.20 Kcal / 874.46 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
		13.50 g	7.80 g	3.43 g	20.06 g	12.40 g	4.22 g	11.02 g	3.31 g	1.63 g	11.79 g	5.27 g	2.11 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	
	49.76 g	0.66 g	0.29 g	54.88 g	0.60 g	0.64 g	51.88 g	16.20 g	1.03 g	30.17 g	5.50 g	0.72 g	37.40 g	5.80 g	0.31 g	
	1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,7,(3),(6),(11)			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			
	<b>Ebéd</b>	Márgombóc leves[1,3,9], Tarhonyáshús[1,3], Csemege uborka[10]			Zöldségleves[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1, (9)], Sertés sült, Rozs kenyér[1]			Zellerleves[1,3,9], Tortillatekercs[1,7]			Csurgatott tojás leves [1,3,7], Mexikói pulykaragu[1], Kuszkus [1], Túró Rudi[7,(8,15)]			Burgonyaleves tejfölös [1,7], Panírozott halrudak zamatos halfiléből, Bulgur[1], Párolt zöldségköret, Majonéz [3,10,(1,7)]		
		Energia: 475.61 Kcal / 1,988.05 KJ			Energia: 438.48 Kcal / 1,832.85 KJ			Energia: 764.50 Kcal / 3,195.61 KJ			Energia: 745.82 Kcal / 3,117.53 KJ			Energia: 585.60 Kcal / 2,447.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.75 g	16.03 g	5.01 g	18.92 g	23.47 g	3.85 g	36.26 g	16.85 g	6.68 g	40.33 g	34.91 g	7.17 g	16.60 g	29.49 g	3.89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.90 g	0.00 g	3.15 g	36.91 g	9.99 g	1.68 g	97.54 g	2.44 g	2.53 g	65.02 g	0.00 g	0.56 g	64.58 g	0.04 g	0.57 g		
1,3,9,10			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,(8),(15)			1,3,7,10				
<b>Uzsonna</b>	Tej [7], Fonott kalács [1,3,7,(8)]			Kifli, sajtos [1,7], Alma			Tej [7], Bukta [1]			Tej [7], Olasz csavart [1,7,11]			Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7, (3,6,11)]			
	Energia: 191.71 Kcal / 801.35 KJ			Energia: 109.48 Kcal / 457.63 KJ			Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ			Energia: 235.25 Kcal / 983.35 KJ			Energia: 166.21 Kcal / 694.76 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.10 g	2.65 g	0.81 g	2.35 g	1.35 g	0.00 g	10.60 g	15.30 g	1.63 g	8.90 g	11.00 g	5.66 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		
32.85 g	0.00 g	0.13 g	20.90 g	0.00 g	0.02 g	41.50 g	0.00 g	0.27 g	23.80 g	0.00 g	0.14 g	27.28 g	0.40 g	0.86 g		
1,3,7,(8)			1,7			1,7			1,7,11			1,7,(3),(6),(11)				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető



# Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00481) Gyermek 4-6 év</b>	<b>Tízórai</b>	Tej [7], Főtt virsli, mustárral ovi[10, (1,6,7,12)], Zsemle[1]			Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Korpás kifli[1, (6,7,11)], Zöldpaprika			Kakaó [7,(1)], Házi Májkrémeskenyér [1,7, (3,5,6,11)], Paradicsom			Gyümölcs tea, Tojáskrémes zsemle [1,3,10,(7,12)], Zöldhagyma		
		Energia: 341.71 Kcal / 1,428.35 KJ			Energia: 259.34 Kcal / 1,084.04 KJ			Energia: 279.45 Kcal / 1,168.10 KJ			Energia: 160.00 Kcal / 668.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.74 g	20.22 g	5.83 g	5.31 g	0.87 g	0.16 g	17.28 g	9.40 g	3.76 g	58.13 g	1.89 g	0.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	48.50 g	0.00 g	1.50 g	44.73 g	15.03 g	0.03 g	38.95 g	8.00 g	0.95 g	46.27 g	14.99 g	0.59 g	
	1,7,10,(6),(12)			1,(6),(7),(11)			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,3,10,(7),(12)			
	<b>Ebéd</b>	Kertészleves[1,3,9], Kapros tökfőzelék[1,7], Vagdalt[1,3,(7,10)], Rozs kenyér[1], Nápolyi szelet :)[1,7]			Csontleves [9], Brokkolis Fetasajtos csirkecomb[7, (1,5)], Bul-gur[1]			Zöldborsóleves[1,3,(9)], Füstöltcsirkecomb[7, (1)], Párolt rizs , Uborka saláta			Lencseleves[1,9,10,(12)], Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Mexikói harcsa szelet[1,4], Kuskusz[1], Kókuszgolyó		
		Energia: 764.67 Kcal / 3,196.32 KJ			Energia: 361.73 Kcal / 1,512.03 KJ			Energia: 413.78 Kcal / 1,729.60 KJ			Energia: 823.89 Kcal / 3,443.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.82 g	33.92 g	9.07 g	26.88 g	10.25 g	1.61 g	27.15 g	11.55 g	4.04 g	40.84 g	19.21 g	4.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
87.15 g	11.53 g	3.03 g	44.31 g	0.00 g	0.51 g	50.48 g	2.50 g	1.02 g	123.81 g	16.00 g	1.40 g		
1,3,7,9,(10)			1,7,9,(5)			1,3,7,(9)			1,4,9,10,(3),(5),(6),(7),(11),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Sajtos perec, Alma			Tej [7], Kakaós csiga [1,3,7,(6,12)]			Kifli, sajtos [1,7], Alma			Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7, (3,6,11)]			
	Energia: 646.08 Kcal / 2,700.61 KJ			Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 KJ			Energia: 166.77 Kcal / 697.10 KJ			Energia: 106.11 Kcal / 443.54 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	17.55 g	16.50 g	0.00 g	9.76 g	15.73 g	5.01 g	4.10 g	2.10 g	0.00 g	3.57 g	3.66 g	2.20 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
101.40 g	0.00 g	0.02 g	50.53 g	24.58 g	0.70 g	31.30 g	0.00 g	0.02 g	14.74 g	0.40 g	0.48 g		
1,3,7,(6),(12)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(11)				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita  
Élelmezésvezető

