

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej (7), Májkrém , Zsemle(1), Uborka			Tej (7), Párizsi, Kifli(1, 7), Paradicsom			Túrista felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű(1), Uborka, Tej (7)			Tejeskávé (1,7), Tojáskrém korpás kifli (3,1)			Tej (7), Eperlekváros kenyér(1)		
		Energia: 140.33 Kcal / 586.58 Kj			Energia: 289.41 Kcal / 1,209.73 Kj			Energia: 227.00 Kcal / 948.86 Kj			Energia: 235.97 Kcal / 986.35 Kj			Energia: 226.38 Kcal / 946.27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.66 g	8.65 g	3.24 g	13.44 g	9.61 g	4.43 g	13.88 g	4.76 g	2.16 g	11.40 g	6.05 g	2.36 g	11.70 g	3.50 g	1.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.15 g	0.00 g	1.18 g	36.90 g	0.00 g	1.02 g	31.64 g	3.00 g	0.81 g	35.30 g	9.99 g	0.35 g	36.75 g	0.00 g	1.27 g	
	1,7,(6),(10)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,3,7,(6),(11)			1,7,(6)			
	Ebéd	Csurgatott tojás leves (3,1,7), Sóskafezelék (1,7), Sertés pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű(1)			Gyümölcsle 11-es különféle, Paprikás burgonya, Kenyér teljes kiőrlésű(1)			Zöldségleves(3,9,1), Sertés aprópecsenye, csíki ovi, Tarhonya köret (3,1), Vegyes vágott savanyúság			Kassai burgonyaleves (7), Belga csokis gombóc (1), Alma			Vöröslencseleves (10,9,1), Harcsapaprikás (4,1,7), Galuska (3,1), Zabszelet :)(6, 1, 7, 12)		
		Energia: 501.26 Kcal / 2,095.27 Kj			Energia: 557.78 Kcal / 2,331.52 Kj			Energia: 499.23 Kcal / 2,086.78 Kj			Energia: 518.55 Kcal / 2,167.54 Kj			Energia: 483.75 Kcal / 2,022.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.14 g	24.17 g	7.13 g	18.37 g	18.48 g	6.17 g	26.40 g	20.61 g	3.77 g	19.90 g	13.32 g	3.97 g	26.63 g	11.86 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.74 g	12.99 g	1.06 g	78.16 g	3.00 g	1.81 g	51.30 g	0.00 g	3.30 g	77.50 g	0.00 g	0.34 g	69.04 g	6.07 g	0.69 g		
1,3,7,(5),(6),(11)			1,(3),(5),(6),(7),(11)			1,3,9,(12)			1,7,(9)			1,3,4,6,7,9,10,12,(5),(8),(11)				
Uzsonna	Tej (7), Kockasajt(7), Kifli(1, 7)			Gabonapehely(1), Tej (7)			Tej (7), Margarin, Kifli(1, 7)			Karavánsajtos kenyér (1,7)			Házi Körözött(7), Kenyér teljes kiőrlésű(1), Paradicsom			
	Energia: 154.64 Kcal / 646.40 Kj			Energia: 272.49 Kcal / 1,139.01 Kj			Energia: 157.17 Kcal / 656.97 Kj			Energia: 232.56 Kcal / 972.10 Kj			Energia: 162.91 Kcal / 680.96 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.97 g	5.16 g	3.01 g	10.40 g	6.40 g	3.20 g	9.03 g	6.66 g	2.58 g	11.83 g	13.94 g	6.25 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	
20.04 g	0.40 g	0.61 g	43.00 g	12.00 g	0.55 g	23.18 g	0.00 g	0.75 g	26.78 g	0.00 g	2.03 g	23.78 g	3.00 g	0.57 g		
1,7,(3),(6),(11)			1,7			1,7,(3),(6),(11)			1,7,(6)			1,7,(3),(5),(6),(11)				



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tejeskávé (1,7), Bagett, Gépsonka, Trappista sajt (7), Uborka	Főtt virsli, mustárral ovi (10), Kifli(1, 7), Tej (7)	Kakaó (7), Fonott kalács (3, 1, 7)	Tej (7), Sajtospárizsi, Kenyér teljes kiőrlésű(1)	Tej (7), Tojáskrém korpás kifli(3,1), Paradicsom
		Energia: 259.16 Kcal / 1,083.29 Kj	Energia: 401.82 Kcal / 1,679.61 Kj	Energia: 263.45 Kcal / 1,101.22 Kj	Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 Kj	Energia: 201.50 Kcal / 842.27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.96 g 6.80 g 3.74 g	24.73 g 20.00 g 5.69 g	11.69 g 4.37 g 1.76 g	10.64 g 3.71 g 1.88 g	11.68 g 6.11 g 2.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	34.30 g 9.99 g 0.84 g	30.26 g 0.00 g 1.03 g	43.25 g 5.00 g 0.27 g	31.14 g 3.00 g 0.83 g	26.31 g 0.00 g 0.35 g	
	1,7,(6)	1,7,10,(3),(6),(11),(12)	1,3,7,(8)	1,7,(3),(5),(6),(11)	1,3,7,(6),(11)	
	Ebéd	Babgulyás, Meggyes mákos nudli(1), Alma	Vegyes gyümölcsleves (1,7), Rakott Brokkoli (7), Rózsa kenyér(1), Nápolyi szelet :)(1, 7)	Köménymagos leves(1), piritott zsemlekocka(1), Hawaii csirkemell(7), Párolt rizs	Csontleves (9), Pulykavagdalt gombával (3,1), Burgonyapüré (7), Vegyes vágott savanyúság	Zöldbaleves(1), Harcsa Bazsalikomos paradicsommal(4,7), Bulgur(1), Párolt zöldségköret
		Energia: 538.38 Kcal / 2,250.43 Kj	Energia: 467.14 Kcal / 1,952.65 Kj	Energia: 458.66 Kcal / 1,917.20 Kj	Energia: 291.65 Kcal / 1,219.10 Kj	Energia: 513.73 Kcal / 2,147.39 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21.33 g 18.77 g 4.11 g	19.04 g 24.80 g 8.75 g	23.60 g 14.10 g 4.24 g	19.08 g 12.92 g 3.60 g	27.07 g 28.11 g 6.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.19 g 10.00 g 1.19 g	40.97 g 14.49 g 0.20 g	58.15 g 4.24 g 0.95 g	28.71 g 0.98 g 1.10 g	57.48 g 2.53 g 0.98 g		
1,(3),(5),(7),(8)	1,7	1,7,(3)	1,3,7,9,(12)	1,4,7,(9)		
Uzsonna	Kefír 150gr(7), Teljeskiőrlésű zsemle(3, 1)	Fehér kenyér(1), Csemege paprikás szalámi, Zöldpaprika	Teavaj(7), Teljeskiőrlésű zsemle(3, 1), Paradicsom	Briós(3, 1, 7), Alma	Trappista sajt(7), Zsemle (1), Alma	
	Energia: 282.90 Kcal / 1,182.52 Kj	Energia: 156.01 Kcal / 652.12 Kj	Energia: 335.73 Kcal / 1,403.35 Kj	Energia: 171.80 Kcal / 718.12 Kj	Energia: 71.98 Kcal / 300.88 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	5.92 g 4.99 g 1.90 g	8.06 g 13.16 g 6.21 g	4.01 g 3.62 g 1.32 g	8.25 g 3.59 g 1.93 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	21.49 g 0.30 g 0.81 g	45.28 g 0.60 g 0.13 g	30.24 g 5.73 g 0.33 g	37.94 g 0.00 g 1.10 g		
1,3,7,(5),(6),(8),(11)	1,(6),(7)	1,3,7,(5),(6),(8),(11)	1,3,7	1,7		



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej (7), Fonott kalács(3, 1, 7)	Kakaó (7), Tojásrántotta (3), Fehér kenyér(1), Zöldpaprika	Tejeskávé (1,7), Gépsonka, Kifli(1, 7)	Tej (7), Zala felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű(1)	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres túró(7), Rozs kenyér(1), Uborka										
		Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ	Energia: 381.66 Kcal / 1,595.34 KJ	Energia: 278.54 Kcal / 1,164.30 KJ	Energia: 237.82 Kcal / 994.09 KJ	Energia: 153.85 Kcal / 643.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.50 g	4.15 g	1.63 g	21.75 g	15.73 g	4.60 g	13.96 g	4.11 g	1.95 g	13.00 g	6.50 g	2.81 g	7.41 g	5.85 g	3.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.15 g	0.00 g	0.27 g	37.58 g	5.30 g	1.08 g	46.17 g	9.99 g	1.35 g	31.40 g	3.04 g	0.83 g	17.77 g	14.99 g	0.13 g	
	1,3,7,(8)	1,3,7	1,7,(3),(6),(11)	1,7,(3),(5),(6),(11)	1,7,(9)											
	Ebéd	Zöldségleves(3,9,1), Lencsefőzelék(10,1,7), Sertés pörkölt, Kenyér teljes kiőrlésű(1), Nápolyi szelet :)(1, 7)	Paradicsom leves(3,9,1), Rizses csirke ovi, Fejes saláta (feles) ovi	Sertésraguleves, Gombapaprikás ovi(1,7), Tészta köret(3,1)	Vajgaluska leves(3,9,1), Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Paradicsomsaláta	Zöldborsóleves(3,1), Rántott harcsafilé, Párolt rizs kuk.val										
		Energia: 699.90 Kcal / 2,925.58 KJ	Energia: 841.03 Kcal / 3,515.51 KJ	Energia: 592.53 Kcal / 2,476.78 KJ	Energia: 353.86 Kcal / 1,479.13 KJ	Energia: 527.85 Kcal / 2,206.41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.84 g	27.67 g	7.88 g	53.84 g	13.16 g	1.25 g	29.38 g	24.48 g	4.61 g	28.67 g	12.06 g	2.42 g	22.61 g	18.39 g	1.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.69 g	16.49 g	1.17 g	126.41 g	7.00 g	3.67 g	64.88 g	0.02 g	0.61 g	33.29 g	5.00 g	2.70 g	89.38 g	0.00 g	0.47 g		
1,3,7,9,10,(5),(6),(11),(12)	1,3,9	1,3,7	1,3,9,(7)	1,3,(9)												
Uzsonna	Tavaszi felvágott, Zsemle (1)	Tej (7), Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle(3, 1), Paradicsom	Kefir 150gr(7), Teljeskiőrlésű keksz (1)	Pizzás csiga kicsi(1, 7)	Bukta (1), Tej (7)											
	Energia: 50.19 Kcal / 209.79 KJ	Energia: 275.20 Kcal / 1,150.34 KJ	Energia: 158.45 Kcal / 662.32 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 225.65 Kcal / 943.22 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.27 g	0.66 g	0.30 g	11.64 g	7.91 g	2.65 g	6.04 g	7.11 g	3.92 g	0.38 g	1.70 g	0.45 g	8.70 g	9.15 g	1.63 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.82 g	0.04 g	0.88 g	50.56 g	0.60 g	0.41 g	11.35 g	9.27 g	0.17 g	1.90 g	0.00 g	0.15 g	26.05 g	0.00 g	0.27 g		
1	1,3,7,(5),(6),(8),(11)	1,7,(5),(6),(8),(11)	1,7,(3),(6),(12)	1,7												



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej (7), Bécsi felvágott , Teljeskiörlésű zsemle(3, 1)		Tej (7), Főtt virsli, mustárral ovi(10), Zsemle (1)		Kakaó (7), Méz, Margarin, Kifli(1, 7)		Kakaó (7), Házi Májkrémeskenyér (1,7), Paradicsom		Tej (7), Müzli csokis(6, 1, 5, 7)						
		Energia: 375.36 Kcal / 1,569.00 KJ		Energia: 341.71 Kcal / 1,428.35 KJ		Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ		Energia: 279.45 Kcal / 1,168.10 KJ		Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		16.90 g	9.30 g	4.25 g	25.20 g	20.03 g	5.76 g	11.37 g	7.03 g	2.71 g	17.28 g	9.40 g	3.76 g	10.10 g	5.01 g	2.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.06 g	0.66 g	0.43 g	33.11 g	0.00 g	1.08 g	57.02 g	21.20 g	1.13 g	38.95 g	8.00 g	0.95 g	30.70 g	4.35 g	0.30 g	
	1,3,7,(5),(6),(8),(11)		1,7,10,(6),(12)		1,7,(3),(6),(11)		1,7,(3),(5),(6),(11)		1,5,6,7,(8),(11),(12)							
	Ebéd	Zellerkrémleves (9,1,7), Levesgyöngy(3, 1, 7), Tarhonyáshús(3,1), Alma befőtt, hámozott darabolt		Bagolyleves(3,1), Rakott karfiol(7), Kenyér teljes kiörlésű(1), Krémtúró (7)		Zöldségleves(3,9,1), Paradicsomos káposzta (1), Natúr sertésszelet (1), Rozs kenyér(1)		Csurgatott tojás leves (3,1,7), Füstöltcsajtos csirkemell(7), Párolt rizs , Vitaminsaláta		Burgonyaleves tejfölös (1,7), Grillezett Harcsa(4), Kevertsaláta, Bul-gur(1), Joghurtos öntet(7)						
		Energia: 604.96 Kcal / 2,528.73 KJ		Energia: 625.52 Kcal / 2,614.67 KJ		Energia: 449.39 Kcal / 1,878.45 KJ		Energia: 522.43 Kcal / 2,183.76 KJ		Energia: 574.99 Kcal / 2,403.46 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		22.50 g	28.12 g	5.42 g	35.65 g	29.32 g	9.72 g	20.00 g	21.69 g	3.64 g	33.29 g	22.70 g	8.54 g	26.86 g	28.38 g	4.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.09 g	20.20 g	0.67 g	70.11 g	19.28 g	0.81 g	42.54 g	9.99 g	1.29 g	45.61 g	0.00 g	1.69 g	74.57 g	0.04 g	1.08 g		
1,3,7,9		1,3,7,(5),(6),(9),(11)		1,3,9		1,3,7,(12)		1,4,7,(9)								
Uzsonna	Tej (7), Fonott kalács(3, 1, 7)		Kifli, sajtos (1, 7), Alma		Tej (7), Kakaós csiga(3, 1, 7)		Csirkemell sonka, Rozs kenyér(1), Zöldpaprika		Kockasajt(7), Kifli(1, 7)							
	Energia: 191.71 Kcal / 801.35 KJ		Energia: 85.13 Kcal / 355.84 KJ		Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 KJ		Energia: 31.88 Kcal / 133.26 KJ		Energia: 106.11 Kcal / 443.54 KJ							
	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	2.07 g	1.07 g	0.00 g	9.76 g	15.73 g	5.01 g	4.80 g	0.37 g	0.11 g	3.57 g	3.66 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	16.00 g	0.00 g	0.01 g	50.53 g	24.58 g	0.70 g	2.30 g	0.00 g	0.16 g	14.74 g	0.40 g	0.48 g		
1,3,7,(8)		1,7		1,3,7,(6),(12)		1,(6),(7)		1,7,(3),(6),(11)								

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

