

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej , Gépsonka, Teljeskiőrlésű zsemle, Uborka	Kakaó , Májkrém , Zsemle, Fejes saláta	Tej , Teljeskiőrlésű zsemle, Margarin, Zöldpaprika	Tej , Briós	Tej , Vajkrém natúr , Kifli, Uborka		
		Energia: 340.92 Kcal / 1,425.05 KJ	Energia: 279.52 Kcal / 1,168.39 KJ	Energia: 323.04 Kcal / 1,350.31 KJ	Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ	Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		17.80 g 4.93 g 2.35 g	24.34 g 8.62 g 2.84 g	15.10 g 9.44 g 3.46 g	10.41 g 6.22 g 2.95 g	11.62 g 9.34 g 4.53 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	55.41 g 0.62 g 0.73 g	62.26 g 5.00 g 1.66 g	55.56 g 0.60 g 0.55 g	33.84 g 5.54 g 0.59 g	36.49 g 0.00 g 1.04 g			
	Ebéd	Brokkolileves, Pulyka aprópecsenye , Bul-gur, Zabszelet :)	Zöldségleves, Paradicsomos káposzta, Vagdalt, Kenyér teljes kiőrlésű, Alma	Fokhagymakrémleves, piritott zsemleköcka, Rántott Harcsa, Petrezselymes burgonya , Céklasaláta	Csurgatott tojás leves , Majorannás sertés tokány ovi, Rizi-bizi , Túró Rudi	Fejtett bableves , Túrós metélt tejjöllel, Körte		
		Energia: 378.72 Kcal / 1,583.05 KJ	Energia: 625.88 Kcal / 2,616.18 KJ	Energia: 408.72 Kcal / 1,708.45 KJ	Energia: 636.19 Kcal / 2,659.27 KJ	Energia: 357.06 Kcal / 1,492.51 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
17.15 g 12.05 g 3.10 g		24.29 g 19.87 g 3.34 g	20.13 g 16.60 g 4.38 g	29.49 g 29.87 g 6.41 g	17.75 g 9.41 g 2.24 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
53.66 g 4.00 g 0.62 g	85.31 g 12.99 g 2.02 g	54.63 g 6.39 g 2.38 g	60.81 g 0.00 g 0.28 g	49.74 g 0.00 g 0.58 g				



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermekek 4-6 év	Uzsonna	Tej , Kakaós csiga	Trappistasajtos kenyér, Pritamin paprika	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Sajtospárizsi, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Tejberizs										
		Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 Kj	Energia: 164.05 Kcal / 685.73 Kj	Energia: 200.65 Kcal / 838.72 Kj	Energia: 152.41 Kcal / 637.07 Kj	Energia: 203.93 Kcal / 852.43 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.76 g	15.73 g	5.01 g	8.44 g	11.81 g	4.68 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	4.14 g	0.77 g	0.26 g	5.60 g	4.40 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.53 g	24.48 g	0.70 g	21.72 g	3.00 g	1.09 g	26.21 g	11.38 g	0.82 g	21.74 g	3.00 g	0.56 g	35.00 g	0.00 g	0.00 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej , Zalai kenyér, Uborka	Tej , Müzli csokis	Tej , Túrista felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Tej , Mézes-margarinos kenyér	Tejeskávé , Fonott kalács
		Energia: 268.28 Kcal / 1,121.41 KJ	Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ	Energia: 253.55 Kcal / 1,059.84 KJ	Energia: 259.09 Kcal / 1,083.00 KJ	Energia: 281.28 Kcal / 1,175.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.76 g 10.03 g 3.66 g	11.20 g 5.68 g 2.87 g	13.88 g 7.39 g 3.58 g	11.90 g 7.00 g 2.58 g	11.52 g 4.15 g 1.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	37.60 g 0.04 g 1.41 g	37.40 g 5.60 g 0.31 g	32.33 g 3.00 g 0.76 g	44.89 g 8.10 g 1.37 g	48.34 g 9.99 g 0.27 g	
	Ebéd	Csontleves , Sárgaborsó főzelék , Pulyka pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű	Palócleves , Csokoládékrémes palacsinta, Rozs kenyér	Köménymagos leves, Levesgyöngy, Füstölt sajtos csirkecsíkok, Párolt rizs	Paradicsom leves, Sertés flekken ovi, Burgonyapüré , Vegyes vágott savanyúság	Zöldbableves, Grillezett Harcsa, Párolt rizs kuk.val
		Energia: 400.24 Kcal / 1,673.00 KJ	Energia: 620.72 Kcal / 2,594.61 KJ	Energia: 428.12 Kcal / 1,789.54 KJ	Energia: 319.20 Kcal / 1,334.26 KJ	Energia: 452.65 Kcal / 1,892.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
25.19 g 11.68 g 2.28 g		26.64 g 27.88 g 2.79 g	19.73 g 16.69 g 3.61 g	19.31 g 10.56 g 3.49 g	19.57 g 20.79 g 2.49 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
49.10 g 3.00 g 0.71 g	65.13 g 24.20 g 1.76 g	49.23 g 0.00 g 0.61 g	35.59 g 5.00 g 2.91 g	65.00 g 0.00 g 0.51 g		



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna	Sajtos rúd , Alma	Csirke mell sonkás zsemle Tk, Retek	Pizzás csiga kicsi, Alma	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Tojáskrémes korpás kifli, Zöldpaprika, Tej										
		Energia: 180.64 Kcal / 755.08 KJ	Energia: 136.49 Kcal / 570.53 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ	Energia: 200.81 Kcal / 839.39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.27 g	3.20 g	1.49 g	8.33 g	0.83 g	0.31 g	1.36 g	4.00 g	0.90 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	11.74 g	6.14 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.95 g	0.00 g	0.02 g	23.47 g	0.30 g	0.23 g	14.30 g	0.00 g	0.32 g	26.21 g	11.38 g	0.82 g	26.01 g	0.00 g	0.35 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej , Csemege paprikás szalámi, Kenyér teljes kiőrlésű	Tej , Pulykamellsonka, Fehér kenyér, Fejes saláta	Tej , Házi Májkrémkenyér , Paradicsom	Tej , Párizsi, Teljeskiőrlésű zsemle, Uborka	Tej , Eperlekvár, Zsemle
		Energia: 271.06 Kcal / 1,133.03 KJ	Energia: 304.19 Kcal / 1,271.51 KJ	Energia: 256.24 Kcal / 1,071.08 KJ	Energia: 362.75 Kcal / 1,516.30 KJ	Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.34 g 10.10 g 4.43 g	20.48 g 5.56 g 1.91 g	17.09 g 9.18 g 3.63 g	17.00 g 7.77 g 3.41 g	11.88 g 3.38 g 1.77 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	31.24 g 3.09 g 1.22 g	41.58 g 0.30 g 1.48 g	33.85 g 3.00 g 0.95 g	55.13 g 0.60 g 0.44 g	41.38 g 0.00 g 1.12 g	
	Ebéd	Daragaluska leves , Tarhonyáshús, Vitaminsaláta	Csontleves , Pulyka aprópecsenye , Lencsefőzelék, Kenyér teljes kiőrlésű, Puding	Csurgatott tojás leves , Zöldborsófőzelék, Sült virsli , Kenyér teljes kiőrlésű	Zellerleves, Grill csirkecomb , Párolt rizs , Céklsaláta	Gombaleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt tojás, Kenyér teljes kiőrlésű, Banán
		Energia: 440.29 Kcal / 1,840.41 KJ	Energia: 587.28 Kcal / 2,454.83 KJ	Energia: 547.72 Kcal / 2,289.47 KJ	Energia: 427.87 Kcal / 1,788.50 KJ	Energia: 584.97 Kcal / 2,445.17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
25.33 g 15.04 g 4.31 g		30.77 g 16.31 g 5.89 g	29.03 g 23.11 g 5.86 g	20.15 g 10.38 g 1.61 g	22.77 g 24.54 g 4.60 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
51.75 g 0.00 g 1.52 g		79.67 g 25.48 g 0.90 g	54.67 g 6.20 g 0.92 g	62.31 g 7.99 g 1.63 g	54.69 g 17.64 g 1.03 g	



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Kockasajt, Zsemle korpás	Tej , Túrós batyu	Kefir 150gr, Kifli	Trappistasajtós kenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ	Energia: 172.16 Kcal / 719.63 KJ	Energia: 348.26 Kcal / 1,455.73 KJ	Energia: 183.01 Kcal / 764.98 KJ	Energia: 164.05 Kcal / 685.73 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.14 g	1.81 g	0.50 g	6.75 g	4.25 g	2.27 g	15.40 g	7.80 g	1.63 g	8.94 g	2.56 g	1.50 g	8.44 g	11.81 g	4.68 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	26.67 g	1.30 g	0.73 g	51.90 g	0.00 g	0.27 g	25.53 g	5.25 g	0.91 g	21.72 g	3.00 g	1.09 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej , Túrista felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Tejbedara kakaós szóráttal	Tej , Pulykasonkás korpás zsemle, Pritamin paprika	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Zsemle, Ketchup	Tejeskávé , Kakaós csiga										
		Energia: 230.04 Kcal / 961.57 KJ	Energia: 216.70 Kcal / 905.81 KJ	Energia: 249.25 Kcal / 1,041.87 KJ	Energia: 208.56 Kcal / 871.78 KJ	Energia: 425.60 Kcal / 1,779.01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.88 g	4.79 g	2.17 g	11.99 g	4.82 g	1.86 g	15.53 g	7.87 g	2.83 g	14.33 g	9.80 g	2.58 g	9.78 g	15.73 g	5.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.33 g	3.00 g	0.80 g	31.09 g	11.99 g	0.27 g	36.19 g	0.00 g	1.48 g	52.20 g	17.79 g	1.28 g	60.72 g	34.47 g	0.70 g	
	Ebéd	Pulykaraguleves mir. ovi, Túrógombóc tejföllel	Zöldségleves, Szárzabfőzelék, Vagdalt, Kenyér teljes kiőrlésű	Vegyes gyümölcsleves, Bolognai spagetti, Banán	Hagymakrémleves, Rántott sertésszelet , Burgonyapüré , Vegyes vágott savanyúság	Paradicsom leves, Panírozott trapp.sajt szelet, Párolt rizs , Körte										
		Energia: 669.24 Kcal / 2,797.42 KJ	Energia: 671.81 Kcal / 2,808.17 KJ	Energia: 512.79 Kcal / 2,143.46 KJ	Energia: 443.98 Kcal / 1,855.84 KJ	Energia: 727.06 Kcal / 3,039.11 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
31.70 g		15.65 g	2.68 g	30.65 g	25.12 g	5.61 g	20.27 g	15.47 g	5.71 g	25.72 g	21.94 g	6.04 g	29.23 g	38.53 g	16.05 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
100.16 g	0.04 g	1.24 g	79.46 g	3.50 g	1.38 g	50.67 g	25.10 g	1.29 g	45.89 g	0.00 g	3.00 g	64.49 g	5.00 g	2.41 g		



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna	Kifli, sajtos , Alma	Tavaszi felvágott, Zsemle	Puding, Kifli	Pizzás kifli, Tej	Főtt tojás, Kenyér teljes kiőrlésű, Zöldhagyma										
		Energia: 166.77 Kcal / 697.10 KJ	Energia: 50.19 Kcal / 209.79 KJ	Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 KJ	Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ	Energia: 260.63 Kcal / 1,089.43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.10 g	2.10 g	0.00 g	5.27 g	0.66 g	0.30 g	8.93 g	5.96 g	3.12 g	12.47 g	5.60 g	3.12 g	64.00 g	6.05 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.30 g	0.00 g	0.02 g	30.82 g	0.04 g	0.88 g	49.64 g	19.48 g	0.87 g	31.05 g	0.00 g	1.03 g	36.49 g	3.00 g	0.70 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő												
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	<p>Tej poharas 0,2l, Fonott kalács</p> <p>Energia: 326.15 Kcal / 1,363.31 Kj</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14.32 g</td> <td>3.34 g</td> <td>0.50 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>54.68 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.27 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14.32 g	3.34 g	0.50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	54.68 g	0.00 g	0.27 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv											
	14.32 g	3.34 g	0.50 g											
Szénhidrát	Cukor	Só												
54.68 g	0.00 g	0.27 g												
Ebéd	<p>Nyírségi gombóc leves, Darásmetélt</p> <p>Energia: 717.67 Kcal / 2,999.86 Kj</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31.59 g</td> <td>26.84 g</td> <td>5.58 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>87.95 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.34 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.59 g	26.84 g	5.58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	87.95 g	0.00 g	1.34 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
31.59 g	26.84 g	5.58 g												
Szénhidrát	Cukor	Só												
87.95 g	0.00 g	1.34 g												
Uzsonna	<p>Zala felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű</p> <p>Energia: 159.95 Kcal / 668.59 Kj</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7.50 g</td> <td>5.00 g</td> <td>1.72 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>20.95 g</td> <td>3.06 g</td> <td>0.58 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7.50 g	5.00 g	1.72 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20.95 g	3.06 g	0.58 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
7.50 g	5.00 g	1.72 g												
Szénhidrát	Cukor	Só												
20.95 g	3.06 g	0.58 g												



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

