

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermekek 4-6 év	Tízórai	Tej [7], Gépsonka(1,6,7), Teljeskiőrlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)], Uborka			Kakaó [7,(1)], Főtt virsli (1,6,7,10), Zsemle[1], Ketchup(1)			Tej [7], Trappista sajt[7, (1)], Kenyér teljes kiőrlésű [1,(3,5,6,7,11)], Pritamin paprika			Gyümölcs tea, Sajtospárizsi, Teljeskiőrlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)], Fejes saláta			Tej [7], Házi Körözött[7], Teljeskiőrlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)], Paradicsom		
		Energia: 340.92 Kcal / 1,425.05 KJ			Energia: 268.45 Kcal / 1,122.12 KJ			Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ			Energia: 552.22 Kcal / 2,308.28 KJ			Energia: 377.68 Kcal / 1,578.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.80 g	4.93 g	2.35 g	21.32 g	13.02 g	4.34 g	16.18 g	9.18 g	5.30 g	25.56 g	5.17 g	0.62 g	18.17 g	7.70 g	3.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	55.41 g	0.60 g	0.73 g	52.91 g	9.80 g	1.55 g	32.02 g	3.00 g	1.29 g	84.05 g	15.59 g	0.68 g	57.88 g	0.60 g	0.44 g	
	1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,7,(6),(10)			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,3,(5),(6),(7),(8),(11)			1,3,7,(5),(6),(8),(11)			
	Ebéd	Csurgatott tojás leves [1,3,7], Pulyka aprópecsenye , Túró Rudi [7,(8,15)], Bul-gur[1], Párolt sárgarépa mir.			Daragaluska leves [1,3,9], Zöldborsófőzelék [1,7,(9)], Vagdalt[1,3, (7,10)], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Zabszelet :) [1,6,7,12, (5,8,11)]			Fokhagymakrémleves [1,7], pirított zsemlekočka [1,(3,7)], Provencei csirkecomb (1), Bul-gur [1], Céklasaláta			Lencseleves[1,9,10,(12)], Hawaii csirkemell[7,(1)], Párolt rizs , Rozs kenyér [1]			Vajgaluska leves[1,3,9, (7)], Harcsa sajtmártásban [1,4,7], Gnocchi [1,(3)], Nápolyi szelet :) [1,7]		
		Energia: 746.89 Kcal / 3,122.00 KJ			Energia: 558.25 Kcal / 2,333.49 KJ			Energia: 509.16 Kcal / 2,128.29 KJ			Energia: 482.82 Kcal / 2,018.19 KJ			Energia: 505.16 Kcal / 2,111.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.31 g	31.18 g	6.60 g	29.71 g	15.19 g	3.97 g	14.91 g	18.77 g	4.31 g	28.76 g	10.85 g	2.71 g	25.54 g	21.88 g	8.13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.75 g	0.01 g	2.68 g	75.78 g	9.00 g	1.25 g	70.95 g	16.95 g	2.03 g	68.80 g	5.74 g	0.92 g	52.33 g	11.46 g	0.80 g		
1,3,7,(8),(15)			1,3,6,7,9,12,(5),(8),(10), (11)			1,7,(3)			1,7,9,10,(12)			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Tej [7], Kakaós csiga [1,3,7,(6,12)]			Krémtúró [7,(1)]			Gyümölcsjoghurt[7], Kifli [1,7,(3,6,11)]			Kakaó [7,(1)], Briós[1,3,7]			Tejberizs[1,7]			
	Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ			Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ			Energia: 257.28 Kcal / 1,075.43 KJ			Energia: 203.93 Kcal / 852.43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9.76 g	15.73 g	5.01 g	10.91 g	8.90 g	4.77 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	10.60 g	6.44 g	3.08 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	24.58 g	0.70 g	16.09 g	16.09 g	0.04 g	26.21 g	11.38 g	0.82 g	38.94 g	10.73 g	0.59 g	35.00 g	0.00 g	0.00 g		



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	1,3,7,(6),(12)	7,(1)	1,7,(3),(6),(11)	1,3,7	1,7

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej [7], Zala felvágott, Fehér kenyér[1], Uborka			Tej [7], Gabonapehely[1]			Gyümölcs tea, Túrista felvágott(1,6,7), Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Paradicsom			Tej [7], Mézes-margarinos kenyér [1, (6,7)]			Tejeskávé [1,7], Fonott kalács[1,3,7,(8)]		
		Energia: 241.35 Kcal / 1,008.84 KJ			Energia: 248.98 Kcal / 1,040.74 KJ			Energia: 193.36 Kcal / 808.24 KJ			Energia: 259.09 Kcal / 1,083.00 KJ			Energia: 281.28 Kcal / 1,175.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.30 g	6.53 g	2.81 g	10.40 g	3.80 g	1.79 g	7.08 g	1.79 g	0.54 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			
	31.91 g 0.34 g 0.84 g			43.00 g 12.00 g 0.59 g			36.72 g 17.99 g 0.53 g			44.89 g 8.10 g 1.37 g			48.34 g 9.99 g 0.27 g			
	1,7			1,7			1,(3),(5),(6),(7),(11)			1,7,(6)			1,3,7,(8)			
	Ebéd	Csontleves [9], Sárgaborsó főzelék [1], Pulyka pörkölt, Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Tejszelet [1,3,7]			Palócleves [7], Rozs kenyér[1], Belga csokis gombóc[1]			Köménymagos leves[1], Levesgyöngy[1,3,7], Füstölt sajtos csirkecsikók [1,7], Párolt rizs, Banán			Paradicsom leves[1,3,9], Tortillatekercs[1], Alma			Zöldbaleves[1,(9)], Rántott Harcsa[1,3,4,7], Párolt rizs kuk.val, Majonéz [3,10,(1,7)], Piskótaszelet :)		
		Energia: 563.57 Kcal / 2,355.72 KJ			Energia: 434.44 Kcal / 1,815.96 KJ			Energia: 517.12 Kcal / 2,161.56 KJ			Energia: 719.26 Kcal / 3,006.51 KJ			Energia: 783.60 Kcal / 3,275.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.43 g	19.85 g	5.65 g	18.87 g	11.20 g	3.01 g	20.83 g	19.69 g	4.61 g	32.13 g	10.09 g	3.53 g	24.76 g	38.19 g	4.39 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
66.11 g 14.46 g 0.84 g			63.29 g 0.00 g 0.52 g			49.23 g 12.20 g 0.67 g			105.52 g 7.44 g 2.30 g			94.60 g 0.00 g 0.60 g				
1,3,7,9,(5),(6),(11)			1,7			1,3,7			1,3,9			1,3,4,7,10,(9)				
Uzsonna	Sajtos rúd [1,3,7], Alma			Csirkemell sonka(1,6,7), Zsemle[1], Margarin(1,7), Retek			Pizzás csiga kicsi[1,7, (3,6,12)], Tej [7]			Puding[1,7], Kifli rozsos [1,3,7,(8,11)]			Tojáskrémes korpás kifli [1,3,(6,7,11)], Zöldpaprika			
	Energia: 163.25 Kcal / 682.39 KJ			Energia: 26.44 Kcal / 110.52 KJ			Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ			Energia: 412.05 Kcal / 1,722.37 KJ			Energia: 143.40 Kcal / 599.41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.07 g	3.00 g	1.49 g	9.80 g	5.91 g	1.68 g	7.18 g	4.70 g	2.08 g	13.31 g	15.16 g	3.12 g	8.18 g	6.02 g	1.48 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.45 g 0.00 g 0.01 g			32.31 g 0.00 g 1.16 g			12.50 g 0.00 g 0.42 g			55.12 g 19.50 g 0.74 g			15.55 g 0.00 g 0.17 g				
1,3,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,(8),(11)			1,3,(6),(7),(11)				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej [7], Bécsi felvágott , Margarin(1,7), Teljeskiőrlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)]			Gyümölcs tea, Főtt virsli (1,6,7,10), Zsemle[1], Ketchup(1)			Kakaó [7,(1)], Kifli[1,7, (3,6,11)], Margarin(1,7)			Tejeskávé [1,7], Házi Májkrémeskenyér [1,7, (3,5,6,11)], Paradicsom			Tej [7], Müzli csokis [1,5,6,7,(8,11,12)]		
		Energia: 375.36 Kcal / 1,569.00 KJ			Energia: 208.56 Kcal / 871.78 KJ			Energia: 120.24 Kcal / 502.60 KJ			Energia: 297.28 Kcal / 1,242.63 KJ			Energia: 9.71 Kcal / 40.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.14 g	14.55 g	5.68 g	11.79 g	9.61 g	2.51 g	5.72 g	5.27 g	1.83 g	17.11 g	9.18 g	3.63 g	5.08 g	2.98 g	1.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	55.12 g 0.66 g 0.58 g			36.81 g 19.79 g 0.86 g			20.43 g 2.50 g 0.61 g			44.04 g 12.99 g 0.95 g			27.86 g 5.80 g 0.07 g			
	1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(11)			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			
	Ebéd	Bagolyleves[1,3,(9)], Rozs kenyér[1], Tarhonyáshús[1,3], Csemege uborka[10], Túró Rudi[7,(8,15)]			Zöldségleves[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1, (9)], Sertés sült, Rozs kenyér[1], Kókusz kocka :)			Csurgatott tojás leves [1,3,7], Füstölt sajtos csirkemell[7,(1)], Párolt rizs , Vitaminsaláta(12)			GombakréMLEVES[1,7, (9)], pirított zsemleKOCKA [1,(3,7)], Csirkegyros [1,7], Hasábburgonya, Kevertsaláta, Joghurtos öntet[7,(9)]			Burgonyaleves tejfőLÖS [1,7], Mexikói harcsa szelet[1,4], Bul-gur[1], Majonéz mini[3,7,10]		
		Energia: 590.72 Kcal / 2,469.21 KJ			Energia: 526.05 Kcal / 2,198.89 KJ			Energia: 531.43 Kcal / 2,221.38 KJ			Energia: 527.16 Kcal / 2,203.53 KJ			Energia: 708.77 Kcal / 2,962.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.42 g	24.96 g	4.79 g	21.17 g	23.82 g	3.91 g	36.41 g	22.32 g	7.63 g	36.96 g	18.94 g	5.28 g	33.46 g	25.86 g	4.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
74.32 g 0.19 g 2.54 g			55.66 g 9.99 g 1.68 g			45.60 g 0.00 g 1.53 g			51.16 g 0.00 g 1.08 g			96.24 g 0.04 g 1.11 g				
1,3,7,10,(8),(9),(15)			1,3,9			1,3,7,(12)			1,7,(3),(9)			1,3,4,7,10				
Uzsonna	Tej [7], Fonott kalács [1,3,7,(8)]			Sajtos pogácsa[1,3,7], Alma			Tej [7], Bukta [1]			Karaván füstölt sajt[7,(1)], Margarin(1,7), Rozs kenyér[1], Zöldpaprika			Kockasajt[7,(1)], Korpás kifli[1,(6,7,11)]			
	Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ			Energia: 99.02 Kcal / 413.90 KJ			Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ			Energia: 40.29 Kcal / 168.41 KJ			Energia: 188.89 Kcal / 789.56 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11.50 g	4.15 g	1.63 g	3.24 g	1.70 g	0.75 g	10.60 g	15.30 g	1.63 g	2.83 g	8.07 g	3.04 g	6.26 g	4.00 g	2.20 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			17.23 g 0.00 g 0.01 g			41.50 g 0.00 g 0.27 g			1.15 g 0.00 g 0.44 g			31.00 g 0.40 g 0.10 g				
1,3,7,(8)			1,3,7			1,7			1,7			1,7,(6),(11)				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Kakaó [7,(1)], Pulyka felvágott(1,6,7), Zsemle [1], Margarin(1,7), Uborka			Tejeskávé [1,7], Párizsi (1,6,7,10), Margarin(1,7), Teljeskiörlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)]			Tej [7], Fonott kalács [1,3,7,(8)]			Házi Húskrémeskenyér [1,7,(3,5,6,11)], Paradicsom, Gyümölcs tea			Gyümölcs tea, Zöldfűszeres túró[7,(9)], Kenyér teljes kiörlésű[1, (3,5,6,7,11)], Uborka		
		Energia: 145.91 Kcal / 609.90 KJ			Energia: 400.26 Kcal / 1,673.09 KJ			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ			Energia: 213.83 Kcal / 893.81 KJ			Energia: 256.24 Kcal / 1,071.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.01 g	9.44 g	3.51 g	16.96 g	12.99 g	4.84 g	11.50 g	4.15 g	1.63 g	8.50 g	3.70 g	1.24 g	11.01 g	6.35 g	3.14 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	47.89 g	5.00 g	1.28 g	64.87 g	10.59 g	0.58 g	38.15 g	0.00 g	0.27 g	38.11 g	17.99 g	0.60 g	38.27 g	17.99 g	0.66 g	
	1,7,(6)			1,3,7,(5),(6),(8),(10),(11)			1,3,7,(8)			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,7,(3),(5),(6),(9),(11)			
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rizses csirke ovi, Vegyes vágott savanyúság(12), Zabszelet :)[1,6,7,12, (5,8,11)]			Nyírségi gombóc leves [1,7,9], Darásmetélt[1,3], Eperlekvár			Vajgaluska leves[1,3,9, (7)], Görögcsirkecomb[7, (1,5,9)], Burgonyapüré [7], Céklasaláta			Zöldségleves[1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Sertés pörkölt , Kenyér teljes kiörlésű[1, (3,5,6,7,11)]			Halgaluskaleves[1,3,4,9], Gombapaprikás ovi[1,7], Galuska [1,3,(7)], Nápolyi szelet :)[1,7]		
		Energia: 589.47 Kcal / 2,463.98 KJ			Energia: 668.22 Kcal / 2,793.16 KJ			Energia: 389.53 Kcal / 1,628.24 KJ			Energia: 546.63 Kcal / 2,284.91 KJ			Energia: 571.58 Kcal / 2,389.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.40 g	11.76 g	3.50 g	29.14 g	26.10 g	5.48 g	24.50 g	13.61 g	3.41 g	30.71 g	18.99 g	4.26 g	25.38 g	21.98 g	6.36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94.79 g	8.00 g	1.35 g	79.77 g	0.00 g	1.12 g	41.89 g	13.61 g	1.38 g	62.21 g	6.00 g	1.11 g	68.48 g	10.51 g	0.37 g		
1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9,(5)			1,3,7,9,10,(5),(6),(11),(12)			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Kefír 150gr[7], Kifli[1,7, (3,6,11)]			Kifli, sajtos [1,7], Körte			Gyümölcsjoghurt[7], Kifli [1,7,(3,6,11)]			Tej [7], Fahéjas csiga [1,7,(3)]			Tej [7], Olasz csavart [1,7,11]			
	Energia: 183.01 Kcal / 764.98 KJ			Energia: 149.38 Kcal / 624.41 KJ			Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ			Energia: 593.47 Kcal / 2,480.70 KJ			Energia: 283.78 Kcal / 1,186.20 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.94 g	2.56 g	1.50 g	3.90 g	1.90 g	0.00 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	14.20 g	26.70 g	1.63 g	12.30 g	12.50 g	6.48 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.53 g	5.25 g	0.91 g	27.80 g	0.00 g	0.01 g	26.21 g	11.38 g	0.82 g	70.00 g	0.00 g	0.27 g	29.10 g	0.00 g	0.28 g		
1,7,(3),(6),(11)			1,7			1,7,(3),(6),(11)			1,7,(3)			1,7,11				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő			kedd		
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Tej [7], Tavaszi felvágott, Margarin(1,7), Teljeskiörlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)], Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Tojáskrémes zsemle [1,3,10,(7,12)], Paradicsom		
		Energia: 373.23 Kcal / 1,560.10 Kj			Energia: 81.86 Kcal / 342.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.29 g	9.72 g	3.62 g	6.56 g	2.34 g	0.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	55.60 g	0.64 g	0.58 g	47.25 g	14.99 g	1.12 g	
	1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,3,10,(7),(12)			
	Ebéd	Barackleves[7,(1,6,8,12)], Bolognai spagetti[1,7,(9)], Tejszelet[1,3,7]			Zöldborsóleves[1,3,(9)], Burgonya főzelék [1,7], Vagdalt[1,3,(7,10)], Kenyér teljes kiörlésű[1, (3,5,6,7,11)]		
		Energia: 582.43 Kcal / 2,434.56 Kj			Energia: 505.89 Kcal / 2,114.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21.63 g		19.90 g	8.05 g	23.68 g	14.33 g	3.55 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
78.15 g	31.25 g	1.34 g	69.82 g	3.00 g	1.48 g		
1,3,7,(6),(8),(9),(12)			1,3,7,(5),(6),(9),(10),(11)				
Uzsonna	Sajtos pogácsa[1,3,7], Alma			Puding[1,7], Kifli[1,7, (3,6,11)]			
	Energia: 163.25 Kcal / 682.39 Kj			Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.07 g	3.00 g	1.49 g	8.93 g	5.96 g	3.12 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27.45 g	0.00 g	0.01 g	49.64 g	19.50 g	0.87 g		
1,3,7			1,7,(3),(6),(11)				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmészvezető

