

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2022.08.22. - 2022.08.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Gyümölcs tea, Szalámis kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Párizsis kenyér, Zöldpaprika	Tejeskávé, Fonott kalács	Gyümölcs tea, Gépsonkás kenyér, Uborka	Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Retek
		Energia: 338.56 Kcal / 1,415.18 KJ	Energia: 281.68 Kcal / 1,177.42 KJ	Energia: 304.79 Kcal / 1,274.02 KJ	Energia: 204.48 Kcal / 854.73 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.14 g 16.72 g 5.13 g	7.66 g 11.23 g 3.28 g	11.52 g 6.75 g 3.04 g	9.72 g 1.95 g 0.49 g	5.43 g 6.53 g 1.63 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	37.44 g 9.99 g 1.66 g	37.12 g 9.99 g 1.52 g	48.34 g 9.99 g 0.23 g	36.73 g 9.99 g 1.23 g	26.25 g 0.00 g 1.60 g	
	Ebéd	Daragaluska leves, Bolognai spagetti, Alma	Karfiolleves, Paradicsomos húsgombóc, Burgonya sós féladag 150 g	Lebbencsleves, Rakott Brokkoli I, Körte	Zöldségleves, Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta, Rántott csirkemell	Tejfölösgömbaleves, Diós metélt, Banán
		Energia: 403.24 Kcal / 1,685.54 KJ	Energia: 509.65 Kcal / 2,130.34 KJ	Energia: 353.73 Kcal / 1,478.59 KJ	Energia: 510.13 Kcal / 2,132.34 KJ	Energia: 596.00 Kcal / 2,491.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.99 g 11.51 g 3.69 g	20.08 g 14.90 g 2.75 g	18.49 g 16.67 g 4.35 g	22.08 g 27.36 g 3.30 g	16.64 g 18.98 g 4.56 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
52.88 g 2.80 g 1.73 g	72.59 g 13.99 g 4.23 g	31.36 g 0.00 g 0.96 g	42.12 g 3.04 g 1.15 g	88.65 g 9.99 g 1.23 g		
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Natur vajkrémes kenyér, Alma	Zalai kenyér, Pritamin paprika	Vajas kenyér, Paradicsom	Kockasajt, Kifli	
	Energia: 286.32 Kcal / 1,196.82 KJ	Energia: 238.47 Kcal / 996.80 KJ	Energia: 247.75 Kcal / 1,035.60 KJ	Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ	Energia: 180.46 Kcal / 754.32 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	9.73 g 6.10 g 3.13 g	5.88 g 7.10 g 2.90 g	8.40 g 11.57 g 3.36 g	5.21 g 1.76 g 0.59 g	7.48 g 5.31 g 2.97 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
47.53 g 12.99 g 0.49 g	36.95 g 0.00 g 1.02 g	27.21 g 0.00 g 1.60 g	27.36 g 0.00 g 1.00 g	25.48 g 0.00 g 0.56 g		



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2022.08.22. - 2022.08.26.

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Aporóvi étlapja



Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek 4-6 év	Tízórai	Gyümölcs tea, Túristás szendvics , Uborka	Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Kakaó , Májkrémes zsemle	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Kenyér teljes kiőrlésű, Mustár	Tej , Fonott kalács
		Energia: 255.35 Kcal / 1,067.36 Kj	Energia: 280.65 Kcal / 1,173.12 Kj	Energia: 409.59 Kcal / 1,712.09 Kj	Energia: 346.62 Kcal / 1,448.87 Kj	Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.80 g 3.20 g 0.58 g	9.46 g 9.80 g 3.45 g	16.61 g 13.10 g 5.82 g	13.69 g 13.78 g 4.60 g	11.50 g 4.15 g 1.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	45.49 g 9.99 g 0.97 g	38.28 g 9.99 g 1.33 g	55.81 g 9.99 g 1.74 g	41.51 g 9.99 g 1.71 g	38.15 g 0.00 g 0.26 g	
	Ebéd	Brokkolikrémlés , Levesgyöngy, Rizses csirke ovi, Vegyes vágott savanyúság	Vegyes gyümölcsleves, Tarhonyáshús ovi, Csemege uborka	Paradicsom leves, Rántott sertésszelet , Petrezselymes burgonya , Fejes saláta (feles) ovi	Májgombóc leves, Ízes derelye, Banán	Zöldbableves, Harcsapaprikás, Párolt rizs
		Energia: 592.16 Kcal / 2,475.23 Kj	Energia: 413.18 Kcal / 1,727.09 Kj	Energia: 620.82 Kcal / 2,595.03 Kj	Energia: 539.99 Kcal / 2,257.16 Kj	Energia: 419.35 Kcal / 1,752.88 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
30.05 g 18.27 g 3.09 g		21.33 g 12.69 g 3.34 g	34.79 g 16.80 g 2.83 g	15.92 g 6.74 g 0.21 g	16.56 g 16.63 g 2.53 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
76.12 g 0.00 g 1.95 g	52.49 g 4.00 g 3.07 g	80.76 g 15.99 g 2.97 g	101.07 g 0.00 g 1.46 g	50.25 g 0.00 g 1.11 g		

Aporóvi étlapja



Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek 4-6 év	Uzsonna	Sajtospárizsi, Kenyér teljes kiőrlésű, Zöldpaprika			Ivóyoghurt, Kifli			Puding, Kifli			Tojáskrémes kenyér, Zöldhagyma csomós			Trappistasajt kenyér, Paradicsom		
		Energia: 211.14 Kcal / 882.57 KJ			Energia: 186.32 Kcal / 778.82 KJ			Energia: 148.15 Kcal / 619.27 KJ			Energia: 252.28 Kcal / 1,054.53 KJ			Energia: 374.53 Kcal / 1,565.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.31 g	6.29 g	2.11 g	10.94 g	0.51 g	0.11 g	4.94 g	1.29 g	0.00 g	61.04 g	4.02 g	0.72 g	13.55 g	22.99 g	9.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.07 g	0.00 g	0.65 g	34.28 g	0.00 g	0.60 g	29.00 g	0.00 g	0.00 g	42.18 g	0.00 g	1.30 g	27.91 g	0.00 g	1.93 g		

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

