

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
---------	-------	------	--------	-----------	--------

## Tízórai - A

Hideg tej,1,5 dl  
tejféle

Fonott kalács

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfidok, tejféle, tojás

Mogyorókrém

földimogyoró, szója, tejféle

Tea

Pulykamell sonka

mustár, szója, tejféle, zeller

Liga margarin

Zöldpaprika.

Graham kenyér.tk.

diófélék, glutén, szezám, szója, tejféle, tojás

Hideg tej,1,5 dl  
tejféle

Töltött gabonapárna tej.kiörl.

diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szója, tejféle

Tea

Magyaros túrókrém

tejféle

Sörretek

Tönköly kenyér tk.

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfidok, tejféle, tojás

Tea

Zöldfűszeres körözött

tejféle, glutén, mustár, szezám, szója, tojás, zeller

Kápia paprika

Félbarna kenyér.

diófélék, glutén, szezám, szója, tejféle, tojás

Összetevők: En: 317,4 kcal Zs: 10,5 g  
Tz: 4,6 g Fe: 10,5 g  
Sz: 45,0 g Cu: 19,3 g  
So: 0,6 g Hs: -

En: 198,0 kcal Zs: 3,4 g  
Tz: 0,9 g Fe: 8,4 g  
Sz: 32,8 g Cu: 7,1 g  
So: 1,4 g Hs: -

En: 200,4 kcal Zs: 7,4 g  
Tz: 3,9 g Fe: 7,0 g  
Sz: 25,8 g Cu: 16,9 g  
So: 0,3 g Hs: -

En: 202,7 kcal Zs: 2,7 g  
Tz: 1,4 g Fe: 7,8 g  
Sz: 34,9 g Cu: 7,6 g  
So: 1,3 g Hs: 0,3 g

En: 201,2 kcal Zs: 2,3 g  
Tz: 1,2 g Fe: 7,0 g  
Sz: 36,4 g Cu: 7,9 g  
So: 1,0 g Hs: 0,1 g

## Ebéd - A

Húsleves cérnametéllel.

glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller

Gyümölcs mártás

glutén, mustár, szezám, szója, tejféle, tojás, zeller

Főtt sertés szelet

Pírított dara

glutén

Pulykaragu leves

glutén, tojás, zeller, mustár, tejféle, szója

Milánói jellegű penne

glutén, mustár, szezám, szója, tejféle, tojás, zeller

Narancs

Sütőtökrémleves

glutén, tejféle, zeller

Pírított zsemlekocka és tökmag

glutén

Natur csirkemell

glutén, mustár, szója, tejféle, tojás

Petrezselymes rizs,

Cékla saláta édesítőszerrel.

mustár

Daragaluska leves

glutén, tojás, zeller, mustár, szója, tejféle

Gyros

tejféle, glutén, mustár, szója, tojás, zeller

Zöldség leves

zeller, glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, szezám

Panírozott halfigura sütőben sült

glutén, tejféle

Burgonya püré

glutén, szulfidok, tejféle, tojás, zeller

Pöttyös tejsüti

diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szója, tejféle, tojás

Összetevők: En: 516,6 kcal Zs: 15,1 g  
Tz: 3,2 g Fe: 20,9 g  
Sz: 68,6 g Cu: 22,1 g  
So: 0,5 g Hs: 0,2 g

En: 647,1 kcal Zs: 23,8 g  
Tz: 4,8 g Fe: 25,1 g  
Sz: 89,3 g Cu: 8,2 g  
So: 1,9 g Hs: 0,6 g

En: 569,8 kcal Zs: 17,5 g  
Tz: 5,2 g Fe: 28,0 g  
Sz: 72,2 g Cu: 6,6 g  
So: 1,8 g Hs: 0,3 g

En: 596,6 kcal Zs: 28,2 g  
Tz: 7,2 g Fe: 19,6 g  
Sz: 58,7 g Cu: 2,8 g  
So: 1,6 g Hs: 0,2 g

En: 617,5 kcal Zs: 27,4 g  
Tz: 6,3 g Fe: 17,2 g  
Sz: 70,6 g Cu: 13,3 g  
So: 1,7 g Hs: 0,5 g

## Uzsonna - A

Pannónia sajt szelet

tejféle

Gyümölcs joghurt

tejféle

Tonhalkrém.

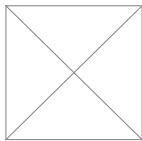
glutén, mustár, szezám, szója, tejféle, tojás, zeller, hal

Tejberizs

tejféle, tojás

Főtt tojás karika

tojás



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém  
Jutasi út 18/2.

# ÉTLAP

2024. 47. hét (2024.11.18. - 2024.11.24.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

IKR Élelmezési program [V: 4.2.1.1] © Info-Set Kft.

2024.11.14. 6:32

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Uzsonna - A</b>	<b>Valódi vajas margarin</b> tejféle	<b>Korpás kifli</b> diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	<b>Kígyóborka</b>		<b>Hónapos retek</b>
	<b>Paradicsom</b>		<b>Sajti pajtik</b>		<b>Sajtkrém..</b> tejféle
	<b>Teljeskiörlésű kenyér</b> diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		<b>Graham kenyér.tk.</b> diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás		<b>Graham spitz tk.</b> diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás
Összetevők:	En: 260,4 kcal Zs: 12,3 g Tz: 6,2 g Fe: 11,2 g Sz: 26,0 g Cu: 0,3 g So: 1,0 g Hs: -	En: 144,0 kcal Zs: 0,9 g Tz: 0,4 g Fe: 4,4 g Sz: 28,8 g Cu: 2,1 g So: 0,7 g Hs: -	En: 255,3 kcal Zs: 10,1 g Tz: 4,7 g Fe: 13,9 g Sz: 27,1 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g Hs: 0,2 g	En: 206,0 kcal Zs: 5,0 g Tz: 3,2 g Fe: 6,6 g Sz: 33,6 g Cu: 22,0 g So: 0,5 g Hs: -	En: 169,9 kcal Zs: 3,7 g Tz: 0,4 g Fe: 8,4 g Sz: 25,3 g Cu: 0,5 g So: 0,8 g Hs: -
<b>S</b> energia - A	1094,27 kcal	989,12 kcal	1025,48 kcal	1005,28 kcal	988,58 kcal

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só

Ebéd rendelés és lemondás a tárgy napot megelőző napon 10 óráig lehetséges.

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

37/2014(IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

-----  
intézményvezető

-----  
élelmezés vezető

-----  
vezető szakács