

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

## Tízórai - A

**Tejeskávé**  
tejféle, glutén  
**Liga margarin**

**Kígyóuborka**

**Félbarna kenyér**  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
tejféle, tojás

En:	275,2 kcal	Zs:	5,5 g
Tz:	2,6 g	Fe:	10,4 g
Sz:	45,3 g	Cu:	16,2 g
So:	1,2 g	Hs:	-

**Kakaó 1,5 dl**  
tejféle, szója  
**Talléros sajtkrém**  
tejféle

**Korpás kifli**  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojás

En:	248,2 kcal	Zs:	4,1 g
Tz:	2,3 g	Fe:	10,9 g
Sz:	40,9 g	Cu:	13,1 g
So:	1,1 g	Hs:	-

**Hideg tej.**  
tejféle  
**Lekváros táska**  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojás

En:	255,5 kcal	Zs:	5,7 g
Tz:	3,1 g	Fe:	9,4 g
Sz:	41,2 g	Cu:	21,7 g
So:	0,5 g	Hs:	-

**Karamellás tej**  
tejféle  
**Lavina csíkos kalács**  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojás, zeller

En:	285,7 kcal	Zs:	5,7 g
Tz:	3,1 g	Fe:	11,3 g
Sz:	47,1 g	Cu:	22,4 g
So:	0,8 g	Hs:	-

**Tea**  
**Csicseriborsókrém.**  
glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,  
zeller  
**Újhagyma**

**Kifli**  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojás

En:	288,3 kcal	Zs:	11,2 g
Tz:	2,8 g	Fe:	6,2 g
Sz:	37,7 g	Cu:	8,8 g
So:	0,8 g	Hs:	0,1 g

## Ebéd - A

**Vajasgaluska leves**  
glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,  
zeller

**Lencsefőzelék**  
mustár, tejféle, glutén

**Sertéspörkölt feltét**  
glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,  
zeller

**Kenyér tönköly tk.**  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojás

En:	622,1 kcal	Zs:	29,7 g
Tz:	4,5 g	Fe:	28,4 g
Sz:	53,6 g	Cu:	3,1 g
So:	1,0 g	Hs:	0,3 g

**Becsinált leves**  
glutén, tejféle, mustár, szója, tojás,  
zeller

**Mogyorókrémes gombóc**  
glutén, diófélék, földimogyoró,  
szója, szulfítok, tejféle, tojás

**Mandarin**

En:	713,6 kcal	Zs:	33,9 g
Tz:	3,2 g	Fe:	17,3 g
Sz:	82,2 g	Cu:	21,3 g
So:	1,1 g	Hs:	0,2 g

**Csontleves cérnametéllel**  
zeller, glutén, tojás, mustár, szója,  
tejféle

**Tejfölös sertés tokány**  
glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,  
zeller

**Orsó tészta**  
glutén, tojás

En:	570,2 kcal	Zs:	22,2 g
Tz:	3,9 g	Fe:	25,7 g
Sz:	56,6 g	Cu:	2,1 g
So:	0,5 g	Hs:	0,3 g

**Pásztor leves**  
glutén, tojás, zeller

**Sajtos sült csirkecomb**  
glutén, mustár, szezámmag, szója,  
tejféle, tojás, zeller

**Párolt bulgur**  
glutén

**Vegetáriánus vágott éd szer**  
mustár, szulfítok

En:	605,4 kcal	Zs:	20,0 g
Tz:	2,9 g	Fe:	40,0 g
Sz:	58,7 g	Cu:	2,8 g
So:	1,1 g	Hs:	0,3 g

**Tavaszi leves**  
glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,  
zeller

**Sütöben sült panírozott**  
glutén, tojás

**Petrezselymes burgonya**

**Tartármártás**  
mustár, glutén, szója, tejféle, tojás,  
zeller

En:	571,4 kcal	Zs:	27,0 g
Tz:	4,4 g	Fe:	17,4 g
Sz:	60,2 g	Cu:	3,2 g
So:	1,7 g	Hs:	0,6 g

## Uzsonna - A

**Lotti gyümölcsös joghurt**  
tejféle

**Korpás kifli**  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojás

**Pulykamell sonka**  
mustár, szója, tejféle, zeller

**Liga margarin**

**Jégcsapretek**

**Pritaminos csirkemell csemege**  
szója

**Flóra margarin**

**Kápia paprika**

**Pápai májas**  
mustár, szója

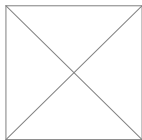
**Paradicsom**

**Graham kenyér tk**  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
tejféle, tojás

**Trappista sajt szelet,**

**Liga margarin**

**Sörretek**



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém

Jutasi út 18/2.

# ÉTLAP

2025. 2. hét (2025.01.06. - 2025.01.12.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2024.12.18. 9:06

2. / 2. oldal

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

## Uzsonna - A

Összetevők:	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
		<b>Graham kenyér.tk.</b> diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás	<b>Tönköly kenyér tk.</b> diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		<b>Graham kenyér.tk.</b> diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás
En:	199,5 kcal	170,2 kcal	199,5 kcal	177,5 kcal	206,7 kcal
Zs:	1,6 g	3,4 g	6,0 g	4,6 g	7,2 g
Tz:	0,9 g	0,9 g	1,3 g	1,8 g	3,6 g
Fe:	7,0 g	8,5 g	7,4 g	7,8 g	10,0 g
Sz:	38,5 g	26,3 g	27,6 g	26,0 g	25,4 g
Cu:	11,0 g	0,7 g	0,6 g	0,1 g	0,1 g
So:	0,8 g	1,4 g	1,3 g	1,2 g	1,2 g
Hs:	-	-	-	-	-

<b>S</b> energia - A	1096,81 kcal	1132,02 kcal	1025,17 kcal	1068,51 kcal	1066,32 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