

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

Tízórai - A

Kakaós banános zabkása fahéjas
szója, glutén

Hideg tej,1,5 dl
tejféle

Hideg tej,1,5 dl
tejféle

Tejeskávé 1,5 dl
glutén, tejféle

Tea

Túrós mini párna
diófélék, földimogyoró, glutén,
mustár, szezám, szója, tejféle,
tojás

Diós rolád.
diófélék, földimogyoró, glutén,
mustár, szezám, szója, tejféle,
tojás

Sertés májkrém
szója

Vajkrém magyaros
tejféle

Kígyóuborka:

Lapka sajt.

Félbarna kenyér.
diófélék, glutén, szezám, szója,
tejféle, tojás

Hónapos retek

Graham kenyér.tk.
diófélék, glutén, szezám, szója,
tejféle, tojás

Összetevők:	En: 254,8 kcal Tz: 2,0 g Sz: 44,0 g So: 0,5 g	Zs: 4,4 g Fe: 9,4 g Cu: 25,1 g Hs: 0,2 g	En: 314,3 kcal Tz: 9,1 g Sz: 31,2 g So: 0,6 g	Zs: 16,2 g Fe: 10,1 g Cu: 12,2 g Hs: -	En: 443,0 kcal Tz: 8,5 g Sz: 54,3 g So: 0,7 g	Zs: 20,6 g Fe: 10,3 g Cu: 25,1 g Hs: -	En: 271,1 kcal Tz: 2,7 g Sz: 42,5 g So: 1,4 g	Zs: 5,9 g Fe: 11,0 g Cu: 14,0 g Hs: -	En: 237,2 kcal Tz: 4,2 g Sz: 34,0 g So: 1,4 g	Zs: 7,2 g Fe: 8,5 g Cu: 8,0 g Hs: -
-------------	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--

Ebéd - A

Fokhagymás rántott leves
burgonya, mustár, szója, tejféle, tojás,
zeller

Csirkebecsinált leves
zeller, glutén, mustár, szója, tejféle,
tojás

Tarhonya leves
glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,
zeller

Csontleves eperlevéllel
zeller, glutén, mustár, szója, tejféle,
tojás

Rostosító 100%
szulfitok

Zöldbabfőzelék burgonyával
tejféle, glutén

Sajos-tejfölös spagetti
glutén, tejféle

Rakott karfiol
glutén, tojás, tejféle

Medvehagymás sült csirkecomb
glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,
szezám, zeller

Panírozott halporció sütőben sült
glutén, hal, tejféle, tojás

Pipirogós sütőben sült.
glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,
zeller, diófélék, földimogyoró

Mandarin

Petrezselymes rizs,

Burgonya püré
glutén, szulfitok, tejféle, tojás,
zeller

Graham kenyér tk
diófélék, glutén, szezám, szója,
tejféle, tojás

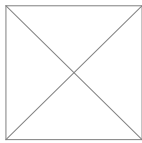
Házi káposzta saláta

Szaloncukor

Cini-mini gabona szelet
diófélék, glutén, tejféle

Összetevők:	En: 717,7 kcal Tz: 7,2 g Sz: 81,0 g So: 2,4 g	Zs: 27,6 g Fe: 28,2 g Cu: 10,7 g Hs: 0,6 g	En: 566,0 kcal Tz: 9,5 g Sz: 63,9 g So: 1,3 g	Zs: 22,3 g Fe: 25,0 g Cu: 3,4 g Hs: 0,7 g	En: 567,3 kcal Tz: 7,0 g Sz: 35,1 g So: 0,9 g	Zs: 34,7 g Fe: 21,8 g Cu: 5,3 g Hs: 0,6 g	En: 591,3 kcal Tz: 0,9 g Sz: 63,9 g So: 0,9 g	Zs: 16,3 g Fe: 37,9 g Cu: 5,8 g Hs: 0,4 g	En: 782,5 kcal Tz: 2,4 g Sz: 130,6 g So: 1,3 g	Zs: 28,2 g Fe: 20,4 g Cu: 25,5 g Hs: 0,1 g
-------------	--	---	--	--	--	--	--	--	---	---

Uzsonna - A



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2024. 51. hét (2024.12.16. - 2024.12.22.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2024.12.12. 7:12

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A	Szendvoicskrém házi készítésű mustár, tejféle, szója	Zala felvágott. glutén, szója	Fetakrém magokkal diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tejféle	Gépsonka	Joghurt, Lotti gyümölcsös tejféle
	Kaliforniai paprika	Sajtkrém.. tejféle	Paradicsom	Valódi vajas margarin tejféle	Korpás kifli. diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás
	Korpás kifli diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	Paradicsom	Tönköly kenyér tk. diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	Paradicsom	
		Graham kenyér tk diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás		Graham kenyér.tk. diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás	
Összetevők:	En: 191,7 kcal Zs: 5,7 g Tz: 2,1 g Fe: 5,6 g Sz: 29,1 g Cu: 1,1 g So: 1,1 g Hs: -	En: 185,7 kcal Zs: 4,6 g Tz: 1,7 g Fe: 8,5 g Sz: 27,3 g Cu: 0,4 g So: 1,2 g Hs: -	En: 206,6 kcal Zs: 5,7 g Tz: 2,0 g Fe: 8,0 g Sz: 29,1 g Cu: 0,7 g So: 1,0 g Hs: -	En: 206,9 kcal Zs: 7,7 g Tz: 2,7 g Fe: 6,5 g Sz: 27,4 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 199,5 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,9 g Fe: 7,0 g Sz: 38,5 g Cu: 11,0 g So: 0,8 g Hs: -

S Energia - A 1164,16 kcal 1065,92 kcal 1216,85 kcal 1069,26 kcal 1219,21 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