

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

## Tízórai - A

## Tea

Köményes sajt  
tejféle

Liga margarin

Sörretek

Palotai rozskenyér

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

En:	254,4 kcal	Zs:	6,8 g
Tz:	3,3 g	Fe:	10,5 g
Sz:	37,1 g	Cu:	7,1 g
So:	1,1 g	Hs:	-

## Tea

Zöldpestős szendvicskrém  
mustár, tejféle

Kápi paprika

Graham kenyér.tk.

diófélék, glutén, szezám, szója,  
tejféle, tojás

En:	223,7 kcal	Zs:	7,0 g
Tz:	3,1 g	Fe:	5,2 g
Sz:	34,0 g	Cu:	8,1 g
So:	1,1 g	Hs:	-

## Tej

tejféle

Gabonapehely, csokigolyó  
diófélék, földimogyoró, glutén,  
tejféle

En:	162,0 kcal	Zs:	3,8 g
Tz:	2,3 g	Fe:	7,9 g
Sz:	23,2 g	Cu:	14,2 g
So:	0,4 g	Hs:	-

## Zabkása fahéjas szórával

tejféle, glutén

En:	254,9 kcal	Zs:	4,7 g
Tz:	2,0 g	Fe:	9,8 g
Sz:	42,8 g	Cu:	26,6 g
So:	0,5 g	Hs:	0,2 g

## Tea

Camping tejszínes sajtkrém  
tejféle

Teljeskiörlesű kenyér

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

Lilahagyma.

En:	204,7 kcal	Zs:	2,9 g
Tz:	1,6 g	Fe:	7,8 g
Sz:	36,2 g	Cu:	8,0 g
So:	0,9 g	Hs:	-

## Ebéd - A

## Csontleves csigatésztával

glutén, tojás, mustár, szója, tejféle,  
zeller

## Sárgaborsó főzelék

glutén, szulfidok

## Paprikás pulykakaprópecsenye

glutén, mustár, szója, tejféle, tojás

## Graham kenyér tk

diófélék, glutén, szezám, szója,  
tejféle, tojás

En:	621,7 kcal	Zs:	22,0 g
Tz:	1,2 g	Fe:	32,9 g
Sz:	60,9 g	Cu:	0,6 g
So:	1,7 g	Hs:	0,3 g

## Nyírségi gombóclevés

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

## Diós metélt

glutén, diófélék

## Alma

En:	697,6 kcal	Zs:	31,5 g
Tz:	3,9 g	Fe:	20,9 g
Sz:	78,2 g	Cu:	11,8 g
So:	0,7 g	Hs:	0,4 g

## Tojás leves

glutén, tojás, mustár, szója, tejféle

## Gyrosos csirkemell

glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,  
zeller

## Sült burgonya

## Zöldsaláta

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

En:	536,1 kcal	Zs:	29,3 g
Tz:	3,1 g	Fe:	23,4 g
Sz:	34,1 g	Cu:	1,3 g
So:	1,0 g	Hs:	0,2 g

## Mediterrán paradicsom leves

glutén, zeller

## Zöldséges Rizseshús.

## Csemege uborka (édes.szer.)

En:	658,1 kcal	Zs:	30,5 g
Tz:	1,5 g	Fe:	20,0 g
Sz:	74,2 g	Cu:	15,8 g
So:	0,9 g	Hs:	0,2 g

## Brokkolikrém leves

glutén, tojás, mustár, szója, zeller

## Rántott szezámagos halfilé

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

## Rösztli burgonya

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

## Joghurtos öntet

mustár, tejféle, tojás, glutén, szója,  
zeller

En:	698,3 kcal	Zs:	35,0 g
Tz:	11,1 g	Fe:	27,1 g
Sz:	62,8 g	Cu:	3,7 g
So:	2,4 g	Hs:	0,4 g

## Uzsonna - A

## Házi vegyes gyümölcsös joghurt

tejféle

## Puffasztott rizs.

## Kockasajt natúr

tejféle

## Korpás kifli

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

## Párizsi felvágott.

szója

## Flóra margarin

## Fetakrém

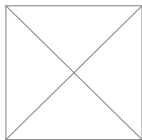
tejféle

## Póréhagyma

## Túrós-tojáskrém

mustár, glutén, szója, tejféle, tojás,  
zeller

## Kígyóuborka



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém

Jutasi út 18/2.

# ÉTLAP

2025. 3. hét (2025.01.13. - 2025.01.19.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.3] © Info-Set Kft.

2025.01.09. 6:54

2. / 2. oldal

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

## Uzsonna - A

### Paradicsom

### Graham kenyér.tk.

### Korpás kifli

diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás

diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás

### Tönköly kenyér tk.

diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás

Összetevők:	En:	187,1 kcal	Zs:	3,9 g	En:	163,5 kcal	Zs:	3,0 g	En:	217,8 kcal	Zs:	8,1 g	En:	183,9 kcal	Zs:	4,9 g	En:	189,9 kcal	Zs:	5,4 g
	Tz:	2,4 g	Fe:	4,9 g	Tz:	1,7 g	Fe:	5,1 g	Tz:	2,4 g	Fe:	7,3 g	Tz:	2,0 g	Fe:	7,1 g	Tz:	1,8 g	Fe:	6,5 g
	Sz:	31,9 g	Cu:	12,5 g	Sz:	28,5 g	Cu:	1,4 g	Sz:	27,8 g	Cu:	0,2 g	Sz:	26,0 g	Cu:	0,7 g	Sz:	27,9 g	Cu:	0,7 g
	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	0,8 g	Hs:	-	So:	1,2 g	Hs:	-	So:	1,0 g	Hs:	-	So:	0,8 g	Hs:	0,1 g

S Energia - A	1063,26 kcal	1084,76 kcal	915,81 kcal	1096,98 kcal	1092,93 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