

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

## Tízórai - A

**Kakaó**

tejféle, szója

**Kakaós kalács**

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás

**Tejbedara**

glutén, tejféle

**Fahéjas szórát****Tej**

tejféle

**Gabonapehely, csokis kagyló**

diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle

**Tea****Kolbászkrem**  
tejféle, mustár**Paradicsom****Tönköly kenyér tk.**

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás

**Tea****Halkrém**  
tejféle, hal, mustár**Hónapos retek****Palotai rozskenyér**

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás

Összetevők:	En: 203,9 kcal Tz: 3,0 g Sz: 30,9 g So: 0,5 g	Zs: 4,9 g Fe: 8,5 g Cu: 19,6 g Hs: -	En: 251,0 kcal Tz: 2,3 g Sz: 45,2 g So: 0,3 g	Zs: 3,9 g Fe: 8,3 g Cu: 29,0 g Hs: -	En: 162,0 kcal Tz: 2,3 g Sz: 23,2 g So: 0,4 g	Zs: 3,8 g Fe: 7,9 g Cu: 14,2 g Hs: -	En: 257,7 kcal Tz: 3,9 g Sz: 35,2 g So: 1,1 g	Zs: 9,3 g Fe: 6,5 g Cu: 7,2 g Hs: -	En: 272,8 kcal Tz: 3,3 g Sz: 37,1 g So: 0,8 g	Zs: 10,3 g Fe: 7,2 g Cu: 7,1 g Hs: 0,1 g
-------------	--	---	--	---	--	---	--	--	--	---

## Ebéd - A

**Zöldséges karfiol leves**

zeller, glutén, mustár, szója, tejféle, tojás

**Tökfőzelék**

tejféle, glutén

**Sertéspörkölt feltét**

glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller

**Graham kenyér tk**

diófélék, glutén, szezám, szója, tejféle, tojás

**Karalábé leves.**

glutén, tojás, mustár, szója, tejféle, zeller

**Milánói jellegű spagetti**

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

**Mandarin****Zöldbab leves.**

glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller

**Pírtott csirkemáj**

földimogyoró, glutén, hal, tejféle, zeller

**Tört burgonya****Csemege uborka (édes.szer.)****Lebbencs leves**

glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller

**Almás- sajtos sertés karaj**

glutén, tejféle, tojás, zeller

**Párolt rizs paprikával****Daragaluska leves**

glutén, tojás, zeller, mustár, szója, tejféle

**Zöldborsófőzelék**

tejféle, glutén

**Rántott sajt feltét sütőben sült**

glutén, szója, tejféle, tojás

**Teljeskiőrlésű kenyér.**

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás

**Alma,**

Összetevők:	En: 639,0 kcal Tz: 4,5 g Sz: 57,7 g So: 1,4 g	Zs: 33,4 g Fe: 21,4 g Cu: 6,7 g Hs: 0,3 g	En: 554,2 kcal Tz: 5,3 g Sz: 73,2 g So: 1,4 g	Zs: 21,1 g Fe: 16,6 g Cu: 8,8 g Hs: 0,2 g	En: 555,7 kcal Tz: 2,0 g Sz: 54,2 g So: 1,0 g	Zs: 21,7 g Fe: 27,5 g Cu: 4,0 g Hs: 0,3 g	En: 553,1 kcal Tz: 4,0 g Sz: 63,6 g So: 1,3 g	Zs: 20,1 g Fe: 24,3 g Cu: 1,8 g Hs: 0,3 g	En: 656,5 kcal Tz: 8,8 g Sz: 69,7 g So: 1,9 g	Zs: 28,4 g Fe: 22,8 g Cu: 8,9 g Hs: 0,2 g
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Uzsonna - A

**Főtt tojás karika**

tojás

**Sajtkrém.**

tejféle

**Vajkrém magyaros házi készítésű**

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

**Sörretek****Zala felvágott.**

glutén, szója

**Multivitaminos margarin.****Milli krémpuding**

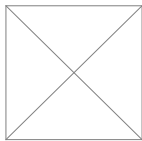
tejféle

**Gyümölcs joghurt**

tejféle

**Kifli**

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém  
Jutasi út 18/2.

# ÉTLAP

2025. 4. hét (2025.01.20. - 2025.01.26.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.01.15. 12:53

2. / 2. oldal

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

## Uzsonna - A

### Paradicsom

### Tönköly spitz tk.

### Kápia paprika

### Zsúrkenyér

diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás

### Graham kenyér.tk.

diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás

Összetevők:	En: 182,2 kcal	Zs: 4,0 g	En: 171,4 kcal	Zs: 4,7 g	En: 208,2 kcal	Zs: 8,0 g	En: 93,8 kcal	Zs: 1,1 g	En: 150,7 kcal	Zs: 1,5 g	
Tz:	0,8 g	Fe: 8,6 g	Tz:	2,8 g	Fe: 5,6 g	Tz:	2,6 g	Fe: 7,3 g	Tz:	0,8 g	Fe: 1,5 g
Sz:	27,0 g	Cu: 0,8 g	Sz:	26,7 g	Cu: 0,7 g	Sz:	26,3 g	Cu: 0,5 g	Sz:	19,3 g	Cu: 14,9 g
So:	0,8 g	Hs: -	So:	1,0 g	Hs: -	So:	1,2 g	Hs: -	So:	0,8 g	Hs: -

S Energia - A	1025,02 kcal	976,58 kcal	925,94 kcal	904,58 kcal	1079,96 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