



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Árpakása körtével és fahéjas szórattal	Hideg tej.	Mézes tea	Hideg tej,1,5 dl	Tea
Tápanyag jellemzők	En: 281,5 kcal Zs: 6,5 g Tz: 3,6 g Fe: 8,4 g Sz: 47,3 g Cu: 21,5 g So: 0,5 g Hs: -	En: 88,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 6,2 g Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g So: 0,3 g Hs: -	En: 25,7 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,0 g Sz: 6,2 g Cu: 2,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 66,0 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 4,7 g Sz: 6,9 g Cu: 6,9 g So: 0,2 g Hs: -	En: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle, glutén, mustár, szója, tojás, zeller	tejféle		tejféle	
		Sajtkrém zöldfűszeres philadelphia	Szárnyas Májkrém	Gabonapehely, Csokigolyó tejkiörlésű	Csicseriborsókrém(Humusz)
Tápanyag jellemzők		En: 21,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,3 g Fe: 0,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,4 g So: 0,1 g Hs: -	En: 35,9 kcal Zs: 2,1 g Tz: 0,9 g Fe: 1,9 g Sz: 2,3 g Cu: 1,7 g So: 0,4 g Hs: -	En: 74,0 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 1,7 g Sz: 14,0 g Cu: 5,0 g So: 0,1 g Hs: -	En: 87,3 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,8 g Fe: 1,6 g Sz: 4,3 g Cu: 0,3 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g
Allergének		tejféle, zeller	glutén, mustár, szója	diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller
		Reszelt karalábé	Hónapos retek		Jégcsapretek
Tápanyag jellemzők		En: 0,8 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: - Hs: -	En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,2 g Sz: 0,4 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -		En: 3,6 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,1 g Sz: 0,8 g Cu: 0,5 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének					
		Kifli	Graham kenyér.tk.		Graham kenyér.tk.
Tápanyag jellemzők		En: 138,2 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,3 g Fe: 4,4 g Sz: 27,7 g Cu: 1,4 g So: 0,5 g Hs: -	En: 124,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,0 g Fe: 4,5 g Sz: 25,0 g Cu: 0,0 g So: 0,8 g Hs: -		En: 124,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 4,5 g Sz: 25,0 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -
Allergének		diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitok, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szezám, szója, tejféle, tojás		diófélék, glutén, szezám, szója, tejféle, tojás
Ebéd - A	Kertész leves	Marhagulyásleves	Zöldborsó leves	Csontleves eperlevéllel	Tavaszi hagymakrémleves
Tápanyag jellemzők	En: 94,2 kcal Zs: 4,9 g Tz: 1,1 g Fe: 2,2 g Sz: 8,9 g Cu: 1,5 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 154,8 kcal Zs: 5,6 g Tz: 0,4 g Fe: 10,8 g Sz: 13,7 g Cu: 1,3 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 86,0 kcal Zs: 3,7 g Tz: - Fe: 3,0 g Sz: 8,4 g Cu: - So: 0,2 g Hs: -	En: 138,9 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,3 g Fe: 5,2 g Sz: 8,0 g Cu: 0,5 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 110,0 kcal Zs: 7,0 g Tz: 2,3 g Fe: 2,4 g Sz: 7,4 g Cu: 1,9 g So: 0,8 g Hs: 0,5 g
Allergének	glutén, tojás, zeller, tejféle	glutén, mustár, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás, mustár, szója, tejféle, zeller	zeller, glutén, mustár, szója, tejféle, tojás	glutén, tejféle, szója, zeller
	Székely káposzta	Tökmagos házi készítésű pogácsa	Dubarry csirkemell	Vadas sertéstokány	Levesgyöngy
Tápanyag jellemzők	En: 332,0 kcal Zs: 24,9 g Tz: 3,1 g Fe: 13,2 g Sz: 9,8 g Cu: 0,6 g So: 1,4 g Hs: -	En: 393,6 kcal Zs: 18,8 g Tz: 7,1 g Fe: 12,2 g Sz: 41,3 g Cu: 1,2 g So: 0,6 g Hs: 0,6 g	En: 255,2 kcal Zs: 14,2 g Tz: - Fe: 21,8 g Sz: 8,0 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	En: 355,1 kcal Zs: 25,4 g Tz: 3,0 g Fe: 12,8 g Sz: 14,1 g Cu: 5,5 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 36,1 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,1 g Fe: 0,5 g Sz: 3,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén, tojás, zeller	glutén, tejféle, tojás	tejféle, glutén, mustár, szója, tojás	mustár, glutén, tejféle	glutén, tejféle



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Graham kenyér tk.	Mandarin	Párolt bulgúr	Orsó tészta	Sütőben sült panírozott halrudacska
Tápanyag jellemzők	En: 124,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 4,5 g Sz: 25,0 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -	En: 54,0 kcal Zs: 1,0 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 11,8 g Cu: - So: - Hs: -	En: 258,2 kcal Zs: 5,6 g Tz: - Fe: 7,3 g Sz: 45,9 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 242,6 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,5 g Fe: 7,2 g Sz: 43,8 g Cu: 1,0 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 203,1 kcal Zs: 10,3 g Tz: 0,9 g Fe: 10,4 g Sz: 16,4 g Cu: 0,6 g So: 0,8 g Hs: -
Allergének	diófélék, glutén, szezám, szója, tejszós, tojás		glutén, mustár, szója, tejszós, tojás, zeller	glutén, tojás	glutén, tejszós
Tápanyag jellemzők				Pöttyös túró rudi	Burgonya püré
Allergének				En: 105,6 kcal Zs: 5,1 g Tz: 4,2 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 10,8 g So: 0,0 g Hs: - szója, tejszós	En: 203,0 kcal Zs: 5,4 g Tz: 2,6 g Fe: 5,4 g Sz: 32,4 g Cu: 2,7 g So: 0,4 g Hs: 0,1 g glutén, szulfidok, tejszós, tojás, zeller
Uzsonna - A	Sonkakrém	Uzsonna szelet 1/2	Nádudvari réteges joghurt	Paprikás csirkemell sonka	Habos puding
Tápanyag jellemzők	En: 47,0 kcal Zs: 4,0 g Tz: 1,8 g Fe: 1,3 g Sz: 1,2 g Cu: 0,2 g So: 0,4 g Hs: -	En: 11,7 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,3 g Fe: 0,8 g Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 180,0 kcal Zs: 5,6 g Tz: - Fe: 5,2 g Sz: 25,2 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 26,6 kcal Zs: 1,2 g Tz: 0,4 g Fe: 3,4 g Sz: 0,6 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 162,8 kcal Zs: 4,2 g Tz: 2,8 g Fe: 2,1 g Sz: 28,7 g Cu: 22,8 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének	mustár, tejszós		tejszós	szója	tejszós
Tápanyag jellemzők	Paradicsom	Flóra margarin	Korpás kifli	Liga margarin	
Allergének	En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 31,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 0,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 131,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 27,0 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	En: 18,0 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,6 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	
Allergének			diófélék, glutén, szezám, szója, szulfidok, tejszós, tojás		
Tápanyag jellemzők	Palotai rozskenyér	Köményes sajt szelet 1/2 adag		Paradicsom	
Allergének	En: 140,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 4,7 g Sz: 29,0 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	En: 31,4 kcal Zs: 2,1 g Tz: 1,3 g Fe: 2,8 g Sz: 0,2 g Cu: 0,0 g So: 0,1 g Hs: -		En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfidok, tejszós, tojás	tejszós			
Tápanyag jellemzők	Tönköly kenyér tk.		Teljeskiörlesű kenyér		
Allergének	En: 135,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 4,8 g Sz: 26,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -		En: 128,5 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,2 g Fe: 5,5 g Sz: 25,0 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: -		
Allergének	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfidok, tejszós, tojás		diófélék, glutén, szezám, szója, szulfidok, tejszós, tojás		



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém

Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2025. 14. hét (2025.03.31. - 2025.04.06.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

Közétkészítési program [V: 4.2.1.15] © Info-Set Kft.

2025.03.27. 11:47

3. / 3. oldal

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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