



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Tízórai - A										
Hideg tej.		Tejbedara		Tejeskávé		Kakaó		Tea		
Tápanyag jellemzők	En: 88,0 kcal Tz: 2,0 g Sz: 9,2 g So: 0,3 g	Zs: 3,0 g Fe: 6,2 g Cu: 9,2 g Hs: -	En: 210,8 kcal Tz: 2,3 g Sz: 35,1 g So: 0,3 g	Zs: 3,9 g Fe: 8,3 g Cu: 19,0 g Hs: -	En: 121,2 kcal Tz: 2,0 g Sz: 17,2 g So: 0,3 g	Zs: 3,0 g Fe: 6,3 g Cu: - Hs: -	En: 120,6 kcal Tz: 2,1 g Sz: 16,2 g So: 0,3 g	Zs: 3,2 g Fe: 6,5 g Cu: 16,1 g Hs: -	En: 31,4 kcal Tz: - Sz: 7,3 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: 7,0 g Hs: -
Allergének		glutén, tejféle		glutén		szója				
Méz.		Fahéjas szórat		Molnárka		Snidlinges tojáskrém		Mediterrán túrókrém		
Tápanyag jellemzők	En: 32,5 kcal Tz: - Sz: 8,1 g So: -	Zs: - Fe: 0,0 g Cu: - Hs: -	En: 40,3 kcal Tz: - Sz: 10,1 g So: -	Zs: - Fe: - Cu: 10,0 g Hs: -	En: 144,5 kcal Tz: 0,0 g Sz: 25,5 g So: 0,3 g	Zs: 3,1 g Fe: 3,7 g Cu: - Hs: -	En: 55,8 kcal Tz: 1,5 g Sz: 0,3 g So: 0,2 g	Zs: 5,0 g Fe: 2,1 g Cu: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 36,4 kcal Tz: 1,4 g Sz: 1,2 g So: 0,4 g	Zs: 2,2 g Fe: 2,8 g Cu: 1,0 g Hs: 0,3 g
Allergének				diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		mustár, tejféle, tojás		tejféle, csillagfűrt, földimogyoró, glutén, hal, mustár, szója, zeller		
Margarinos félbarna kenyér				Joghurt ízű margarin		Hónapos retek.		Zöldpaprika.		
Tápanyag jellemzők	En: 169,0 kcal Tz: 1,2 g Sz: 27,5 g So: 0,9 g	Zs: 4,5 g Fe: 3,9 g Cu: - Hs: -			En: 35,1 kcal Tz: 1,0 g Sz: 0,0 g So: 0,0 g	Zs: 3,9 g Fe: 0,0 g Cu: - Hs: -	En: 3,8 kcal Tz: - Sz: 0,6 g So: 0,0 g	Zs: 0,0 g Fe: 0,3 g Cu: - Hs: -	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -
Allergének		diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás		tejféle						
						Fehér kenyér		Graham kenyér.tk.		
Tápanyag jellemzők							En: 140,0 kcal Tz: - Sz: 29,0 g So: 0,7 g	Zs: 0,5 g Fe: 4,7 g Cu: 0,8 g Hs: -	En: 124,0 kcal Tz: - Sz: 25,0 g So: 0,8 g	Zs: 0,6 g Fe: 4,5 g Cu: - Hs: -
Allergének						diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás		
Ebéd - A										
Reszelttészta leves		Becsinált leves		Paradicsom leves		Tojás leves		Zöldség leves		
Tápanyag jellemzők	En: 80,8 kcal Tz: 0,4 g Sz: 7,8 g So: 0,2 g	Zs: 4,0 g Fe: 2,0 g Cu: 0,5 g Hs: 0,1 g	En: 205,1 kcal Tz: 0,5 g Sz: 7,7 g So: 0,3 g	Zs: 14,0 g Fe: 9,4 g Cu: 1,6 g Hs: 0,1 g	En: 152,9 kcal Tz: - Sz: 21,6 g So: 0,1 g	Zs: 8,2 g Fe: 3,4 g Cu: - Hs: -	En: 95,2 kcal Tz: 0,6 g Sz: 5,0 g So: 0,1 g	Zs: 6,5 g Fe: 2,1 g Cu: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 81,6 kcal Tz: 0,5 g Sz: 7,9 g So: 0,5 g	Zs: 3,7 g Fe: 2,3 g Cu: 1,7 g Hs: 0,4 g
Allergének		glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller		zeller, glutén		glutén, tojás, mustár, szója, tejféle		zeller, glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, szezámmag
Finomfőzelék		Káposztás tészta		Csirkemell kukoricapelyhes bundában		Temesvári sertéstokány		Sóskamártás		
Tápanyag jellemzők	En: 165,1 kcal Tz: 2,2 g Sz: 19,2 g So: 0,2 g	Zs: 6,5 g Fe: 5,1 g Cu: 9,4 g Hs: 0,1 g	En: 326,3 kcal Tz: 0,7 g Sz: 58,8 g So: 0,2 g	Zs: 5,5 g Fe: 8,1 g Cu: 12,9 g Hs: 0,2 g	En: 171,3 kcal Tz: - Sz: 15,7 g So: 0,7 g	Zs: 3,5 g Fe: 17,8 g Cu: - Hs: -	En: 212,2 kcal Tz: 3,3 g Sz: 6,3 g So: 0,5 g	Zs: 13,1 g Fe: 14,5 g Cu: 1,1 g Hs: 0,1 g	En: 267,3 kcal Tz: 4,3 g Sz: 18,2 g So: 0,1 g	Zs: 17,1 g Fe: 4,2 g Cu: 8,4 g Hs: 0,1 g
Allergének		glutén, tejféle		glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, zeller		diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, tojás, zeller, tejféle		tejféle, glutén



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Panírozott dínó sütőben sült	Eper	Petrezselymes rizs,	Párolt bulgúr	Főtt burgonya 1/2 adag
Tápanyag jellemzők	En: 168,8 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,7 g Fe: 5,7 g Sz: 13,8 g Cu: 0,4 g So: 0,8 g Hs: -	En: 28,0 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,7 g Sz: 5,8 g Cu: 5,8 g So: 0,0 g Hs: -	En: 204,3 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 4,5 g Sz: 45,0 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 258,2 kcal Zs: 5,6 g Tz: 0,6 g Fe: 7,3 g Sz: 45,9 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 101,3 kcal Zs: 2,4 g Tz: 0,3 g Fe: 2,1 g Sz: 16,6 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g
Allergének	glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás			glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	
	Körte:		Uborkasaláta		Főtt tojás
Tápanyag jellemzők	En: 39,0 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 9,0 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -		En: 29,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 6,5 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -		En: 68,0 kcal Zs: 4,8 g Tz: - Fe: 5,4 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -
Allergének					tojás
	Graham kenyér tk				Félbarna kenyér-
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: 79,8 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 2,3 g Sz: 16,5 g Cu: - So: 0,5 g Hs: -
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás				diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás
Uzsonna - A					
	Pick nosztalgia párizsi	Házi sajtkrém pulykamell sonkával	Tonhalkrém.	Fürdői sonka.	Pizzás csiga házi készítésű
Tápanyag jellemzők	En: 48,8 kcal Zs: 4,4 g Tz: 1,8 g Fe: 2,2 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 32,3 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,9 g Fe: 3,1 g Sz: 1,4 g Cu: 0,5 g So: 0,3 g Hs: -	En: 72,9 kcal Zs: 5,7 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 1,5 g Cu: - So: 0,4 g Hs: -	En: 20,0 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,3 g Fe: 2,6 g Sz: 0,9 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 197,8 kcal Zs: 4,9 g Tz: 0,9 g Fe: 7,6 g Sz: 29,5 g Cu: 2,7 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g
Allergének	szója	mustár, szója, tejféle, zeller	glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás, zeller, hal	glutén	glutén, tejféle, tojás, mustár, szezámmag, szója, zeller
	Szendvicskrém	Paradicsom	Sörretek	Light margarin	Sajti pajtik
Tápanyag jellemzők	En: 30,2 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 0,2 g Sz: 0,4 g Cu: 0,3 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: -	En: 2,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 28,8 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,9 g Fe: - Sz: - Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 44,3 kcal Zs: 3,0 g Tz: 1,9 g Fe: 4,2 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	tejféle				tejféle
	Sörretek	Tönköly kenyér tk.	Graham kenyér.tk.	Reszelt karalábé.	
Tápanyag jellemzők	En: 2,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 135,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 4,8 g Sz: 26,5 g Cu: - 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: -	En: 1,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,2 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének		diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás		



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2025. 21. hét (2025.05.19. - 2025.05.25.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.05.15. 6:15

3. / 3. oldal

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

Uzsonna - A

Korpás zsemle			Graham zsemle tk.		
Tápanyag jellemzők	En: 135,0 kcal Tz: - Sz: 27,5 g So: 0,7 g	Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: - Hs: -	En: 120,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 23,9 g So: 0,7 g	Zs: 0,8 g Fe: 4,5 g Cu: 0,1 g Hs: -	
Allergének	diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás		diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás		

SEnergia-A	1083,49kcal	982,82kcal	1057,58kcal	1055,68kcal	1031,9kcal
------------	-------------	------------	-------------	-------------	------------

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