



ÉTLAP
2025. 35. hét (2025.08.25. - 2025.08.31.)
Óvoda
Korcsoport: 4 - 6 év

2025.08.21. 10:02
1. / 3. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Kakaó 1,5 dl	Tejeskávé 1,5 dl	Tea	Karamell 1,5dl	Tea
Tápanyag jellemzők En: 89,1 kcal Tz: 1,6 g Sz: 11,9 g So: 0,2 g Zs: 2,4 g Fe: 4,9 g Cu: 11,8 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 96,9 kcal Tz: 1,5 g Sz: 14,4 g So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: 4,7 g Cu: 14,0 g Hs: - glutén	Tápanyag jellemzők En: 31,4 kcal Tz: - Sz: 7,3 g So: 0,0 g Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 93,9 kcal Tz: 1,5 g Sz: 13,8 g So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: 4,7 g Cu: 13,8 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 31,4 kcal Tz: - Sz: 7,3 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: 7,0 g Hs: -
Allergének szója				
Multivitaminos margarin.	Magyaros szendvicskrém	Házi sajtkrém	Izesített kockasajt	Körözött
Tápanyag jellemzők En: 36,0 kcal Tz: 1,2 g Sz: - So: 0,1 g Zs: 4,0 g Fe: - Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 61,0 kcal Tz: 3,1 g Sz: 0,9 g So: 0,3 g Zs: 6,2 g Fe: 0,4 g Cu: 0,6 g Hs: - tejféle	Tápanyag jellemzők En: 69,7 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: 0,2 g Zs: 6,2 g Fe: 3,0 g Cu: - Hs: - tejféle	Tápanyag jellemzők En: 27,9 kcal Tz: 1,3 g Sz: 1,0 g So: 0,3 g Zs: 2,1 g Fe: 1,3 g Cu: 0,7 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 34,1 kcal Tz: 1,4 g Sz: 1,0 g So: 0,1 g Zs: 2,2 g Fe: 2,5 g Cu: 0,5 g Hs: 0,1 g
Allergének				
Paradicsom	Kígyóuborka	Kápia paprika	Korpás kifli	Zöldpaprika.
Tápanyag jellemzők En: 5,1 kcal Tz: - Sz: 0,9 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 3,0 kcal Tz: - Sz: 0,5 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 5,4 kcal Tz: - Sz: 0,9 g So: 0,0 g Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 131,5 kcal Tz: 0,1 g Sz: 27,0 g So: 0,7 g Zs: 0,5 g Fe: 4,0 g Cu: 0,5 g Hs: - diófélék, glutén, szezámag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	Tápanyag jellemzők En: - Tz: - Sz: - So: - Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -
Allergének				
Erzsébet kenyér	Teljeskiőrlésű kenyér	Tönköly kenyér tk.		Tönköly kenyér tk.
Tápanyag jellemzők En: 105,0 kcal Tz: - Sz: 21,8 g So: 0,5 g Zs: 0,4 g Fe: 3,5 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 128,5 kcal Tz: 0,2 g Sz: 25,0 g So: 0,8 g Zs: 0,7 g Fe: 5,5 g Cu: 0,1 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 135,0 kcal Tz: - Sz: 26,5 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,8 g Cu: - Hs: -		Tápanyag jellemzők En: 135,0 kcal Tz: - Sz: 26,5 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,8 g Cu: - Hs: -
Allergének diófélék, glutén, szezámag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szezámag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szezámag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		diófélék, glutén, szezámag, szója, szulfitok, tejféle, tojás
Ebéd - A				
Gomba leves	Gulyásleves	Zöldbab leves	Sárgaborsó leves levesgyönggyel	Zöldborsó leves
Tápanyag jellemzők En: 78,6 kcal Tz: 0,4 g Sz: 8,0 g So: 0,4 g Zs: 3,6 g Fe: 2,3 g Cu: 1,2 g Hs: 0,4 g	Tápanyag jellemzők En: 213,3 kcal Tz: 0,4 g Sz: 12,3 g So: 0,2 g Zs: 13,3 g Fe: 9,0 g Cu: 0,8 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 100,1 kcal Tz: - Sz: 10,6 g So: 0,3 g Zs: 4,5 g Fe: 2,5 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 192,4 kcal Tz: 1,6 g Sz: 23,4 g So: 0,6 g Zs: 6,6 g Fe: 7,8 g Cu: 0,6 g Hs: 0,5 g	Tápanyag jellemzők En: 86,0 kcal Tz: 0,5 g Sz: 8,4 g So: 0,2 g Zs: 3,7 g Fe: 3,0 g Cu: 1,7 g Hs: 0,1 g
Allergének glutén, tojás, mustár, szója, tejféle, zeller	glutén, mustár, tejféle, tojás, zeller	glutén, mustár, tejféle, tojás, zeller, szója	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller, szulfitok	glutén, tojás, mustár, szója, tejféle, zeller
Burgonya főzelék	Kölesfelfújt	Lecsós sertés szelet	Cukkinis csirkemell	Rántott halfilé kukoricapelyhes bundában
Tápanyag jellemzők En: 196,6 kcal Tz: 2,7 g Sz: 24,0 g So: 0,7 g Zs: 8,3 g Fe: 3,8 g Cu: 0,6 g Hs: 0,6 g	Tápanyag jellemzők En: 289,0 kcal Tz: 2,2 g Sz: 45,4 g So: 0,5 g Zs: 7,6 g Fe: 8,9 g Cu: 17,2 g Hs: 0,3 g	Tápanyag jellemzők En: 198,5 kcal Tz: - Sz: 6,8 g So: 0,7 g Zs: 11,6 g Fe: 13,9 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 226,8 kcal Tz: 5,2 g Sz: 7,5 g So: 0,5 g Zs: 11,9 g Fe: 20,6 g Cu: 3,0 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 227,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 25,4 g So: 0,6 g Zs: 4,9 g Fe: 18,5 g Cu: 0,8 g Hs: 0,1 g
Allergének tejféle, glutén	diófélék, glutén, szezámag, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller, csillagfűrt, földimogyoró, hal, mustár, szója, tejféle	tejféle, glutén, mustár, szója, tojás	diófélék, glutén, szezámag, szója, tejféle, tojás, zeller

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Vagdalt szelet Tápanyag jellemzők En: 226,5 kcal Zs: 15,8 g Tz: 0,3 g Fe: 10,5 g Sz: 8,3 g Cu: - So: 0,8 g Hs: 0,5 g Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás	Gyümölcs öntet. Tápanyag jellemzők En: 20,2 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 4,3 g Cu: 4,3 g So: - Hs: - Allergének	Párolt bulgúr Tápanyag jellemzők En: 258,2 kcal Zs: 5,6 g Tz: - Fe: 7,3 g Sz: 45,9 g Cu: - So: 0,1 g Hs: - Allergének glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	Petrezselymes rizs, Tápanyag jellemzők En: 204,3 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,3 g Fe: 4,5 g Sz: 45,0 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g Allergének	Snidlinges vajas burgonya Tápanyag jellemzők En: 171,5 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,2 g Fe: 4,0 g Sz: 31,7 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,1 g Allergének tejféle
	Graham kenyér tk 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: - Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás	Szőlő Tápanyag jellemzők En: 54,6 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 12,7 g Cu: - So: - Hs: - Allergének			Tartármártás Tápanyag jellemzők En: 109,1 kcal Zs: 10,8 g Tz: 2,6 g Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: 1,6 g So: 0,3 g Hs: - Allergének mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller
Uzsonna - A	Szivecske joghurt Tápanyag jellemzők En: 106,2 kcal Zs: 1,5 g Tz: 1,0 g Fe: 3,6 g Sz: 18,6 g Cu: 16,1 g So: 0,1 g Hs: - Allergének tejféle	Karaj szeletelt1/2 adag Tápanyag jellemzők En: 15,2 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 2,4 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, tejféle	Fahéjas csiga, Tápanyag jellemzők En: 184,0 kcal Zs: 5,0 g Tz: 0,1 g Fe: 3,4 g Sz: 31,4 g Cu: 12,7 g So: 0,4 g Hs: - Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	Szendvoicskrém házi készítésű Tápanyag jellemzők En: 54,8 kcal Zs: 5,1 g Tz: 2,0 g Fe: 1,4 g Sz: 1,2 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének mustár, tejféle, szója	Riska gyümölcs joghurt Tápanyag jellemzők En: 125,0 kcal Zs: 4,0 g Tz: 2,8 g Fe: 4,1 g Sz: 17,5 g Cu: 16,3 g So: 0,2 g Hs: - Allergének tejféle
	Korpás kifli Tápanyag jellemzők En: 131,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 27,0 g Cu: 0,5 g So: 0,7 g Hs: - Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	Sajt szeletelt trappista 1/2 adag Tápanyag jellemzők En: 31,1 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 2,6 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,2 g Hs: - Allergének tejféle	Limonádé Tápanyag jellemzők En: 31,5 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,0 g Fe: 0,1 g Sz: 7,2 g Cu: 6,9 g So: 0,0 g Hs: - Allergének	Paradicsom Tápanyag jellemzők En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	Kifli. 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: - Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás
		Light margarin Tápanyag jellemzők En: 28,8 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,9 g Fe: - Sz: - Cu: - So: 0,1 g Hs: - Allergének		Graham kenyér.tk. 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: - Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás	
		Korpás zsemle Tápanyag jellemzők En: 135,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 4,7 g Sz: 27,5 g Cu: - So: 0,7 g Hs: - Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás			



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2025. 35. hét (2025.08.25. - 2025.08.31.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.08.21. 10:02

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