



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai - A									
Tej		Hideg tej,1,5 dl		Kakaós banános zabkása fahéjas szórattal		Tea		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: -	Tápanyag jellemzők	En: 66,0 kcal Tz: 1,5 g Sz: 6,9 g So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: 4,7 g Cu: 6,9 g Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 240,3 kcal Tz: 3,1 g Sz: 37,9 g So: 0,7 g Zs: 5,5 g Fe: 9,1 g Cu: 23,8 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: -	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				glutén, tejszérum					
Gabonapehely, csokigolyó tk.		Pápai májas				Mackó sajt		Snidlinges halkrém	
Tápanyag jellemzők	En: 74,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 14,0 g So: 0,1 g Zs: 0,8 g Fe: 1,7 g Cu: 5,0 g Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 48,4 kcal Tz: 1,8 g Sz: 0,1 g So: 0,4 g Zs: 4,0 g Fe: 3,0 g Cu: 0,1 g Hs: -			Tápanyag jellemzők	En: 60,4 kcal Tz: 3,0 g Sz: 2,9 g So: 0,2 g Zs: 4,6 g Fe: 2,0 g Cu: 1,7 g Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 90,9 kcal Tz: 2,4 g Sz: 0,3 g So: 0,2 g Zs: 6,2 g Fe: 5,2 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének		diófélék, földimogyoró, glutén, tejszérum				tejszérum		hal, szója, tejszérum, mustár, glutén, szezámmag, tojás, zeller	
		Lilahagyma				Búzakorpás diákrúd		Kígyóuborka	
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők	En: 6,9 kcal Tz: - Sz: 1,3 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -			Tápanyag jellemzők	En: 145,5 kcal Tz: 0,1 g Sz: 29,5 g So: 0,7 g Zs: 0,7 g Fe: 5,0 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: -
Allergének						diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejszérum, tojás			
		Teljeskiőrlésű kenyér						Tönköly kenyér tk.	
Tápanyag jellemzők		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: -
Allergének		diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejszérum, tojás						diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejszérum, tojás	
Ebéd - A									
Zöldség leves		Marhagulyásleves		Vajasgaluska leves zöldborsóval		Zöldbab leves		Reszelttészta leves	
Tápanyag jellemzők	En: 76,9 kcal Tz: 0,4 g Sz: 7,9 g So: 0,5 g Zs: 3,3 g Fe: 2,3 g Cu: 1,7 g Hs: 0,4 g	Tápanyag jellemzők	En: 154,8 kcal Tz: 0,4 g Sz: 13,7 g So: 0,3 g Zs: 5,6 g Fe: 10,8 g Cu: 1,3 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők	En: 70,4 kcal Tz: - Sz: 8,4 g So: 0,2 g Zs: 2,1 g Fe: 3,0 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 100,1 kcal Tz: 0,5 g Sz: 10,6 g So: 0,3 g Zs: 4,5 g Fe: 2,5 g Cu: 1,3 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők	En: 136,1 kcal Tz: 2,7 g Sz: 10,6 g So: 0,6 g Zs: 7,0 g Fe: 6,3 g Cu: 0,5 g Hs: 0,1 g
Allergének		zeller, glutén, mustár, szója, tejszérum, tojás, szezámmag		glutén, mustár, tejszérum, tojás, zeller		zeller, glutén, mustár, szója, tejszérum, tojás		glutén, mustár, szója, tejszérum, tojás, zeller	
Lencsefőzelék		Tökmagos házi készítésű pogácsa		Almás - sajtos csirkemell		Tejfölös sertés tokány		Sóskamártás	
Tápanyag jellemzők	En: 235,6 kcal Tz: 2,8 g Sz: 27,0 g So: 0,1 g Zs: 7,9 g Fe: 11,7 g Cu: 2,6 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők	En: 451,9 kcal Tz: 8,0 g Sz: 48,0 g So: 0,8 g Zs: 20,6 g Fe: 15,9 g Cu: 1,2 g Hs: 0,6 g	Tápanyag jellemzők	En: 187,4 kcal Tz: - Sz: 6,9 g So: 1,0 g Zs: 8,6 g Fe: 19,1 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 198,7 kcal Tz: 3,2 g Sz: 5,0 g So: 0,3 g Zs: 12,6 g Fe: 14,1 g Cu: 0,8 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők	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		mustár, tejszérum, glutén		tojás, glutén, tejszérum		glutén, tejszérum, mustár, szója, tojás		glutén, mustár, szója, tejszérum, tojás, zeller	

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Pulyka pörkölt	Szőlő	Petrezselymes rizs,	Orsó tészta telj.kiörl.	Főtt burgonya 1/2 adag
Tápanyag jellemzők	En: 145,5 kcal Zs: 8,3 g Tz: 0,3 g Fe: 13,2 g Sz: 2,8 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 39,0 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 9,1 g Cu: - So: - 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: 242,4 kcal Zs: 6,0 g Tz: 0,8 g Fe: 6,6 g Sz: 36,9 g Cu: 1,6 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, tejszé			glutén, tojás	
	Graham kenyér tk		Müzli szelet gyümölcsös		Főtt tojás
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: 81,6 kcal Zs: 2,4 g Tz: - Fe: 0,9 g Sz: 13,8 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	diófélék, glutén, szezám				tojás
					Fehér kenyér 1/2 adag
Tápanyag jellemzők					En: 84,0 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 2,8 g Sz: 17,4 g Cu: 0,5 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének					diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitok, tejszé, tojás
Uzsonna - A					
	Párizsikrém	Lotti gyümölcsös joghurt	Főtt tojás.	Cigánysonka	Krémtúró milli
Tápanyag jellemzők	En: 64,6 kcal Zs: 6,3 g Tz: 2,8 g Fe: 1,3 g Sz: 0,7 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -	En: 68,0 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,8 g Fe: 3,0 g Sz: 11,5 g Cu: 10,6 g 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: -	En: 29,8 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,6 g Fe: 3,0 g Sz: 0,4 g Cu: 0,2 g So: 0,4 g Hs: -	En: 127,8 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,4 g Fe: 6,4 g Sz: 20,7 g Cu: 17,1 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének	soja, tejszé, mustár	tejszé	tojás	soja	tejszé
	Paradicsom	Korpás kifli	Zölpestós vajkrém.	Sajtkrém..	
Tápanyag jellemzők	En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -	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: -	En: 51,0 kcal Zs: 4,7 g Tz: - Fe: 1,4 g Sz: 0,8 g Cu: - So: 0,3 g Hs: -	En: 13,8 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,3 g Fe: 1,1 g Sz: 1,0 g Cu: 0,4 g So: 0,1 g Hs: -	
Allergének		diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitok, tejszé, tojás	tejszé, mustár	tejszé	
	Nagylyukú sajt 1/2		Kígyóuborka	Kápia paprika	
Tápanyag jellemzők	En: 35,1 kcal Zs: 2,7 g Tz: 1,8 g Fe: 2,6 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -		En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 5,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: 0,5 g So: - Hs: -	
Allergének	tejszé				



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2025. 38. hét (2025.09.15. - 2025.09.21.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.09.11. 6:44

3. / 3. oldal

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

Uzsonna - A

Korpás zsemle		Graham spitz tk.	Graham kenyér.tk.
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: -	En: 120,5 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 4,5 g Sz: 23,9 g Cu: - So: 0,7 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, szeszámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szeszámmag, szója, tejféle, tojás

SEnergia-A	983,78kcal	1095,1kcal	1026,42kcal	951,57kcal	1044,8kcal
------------	------------	------------	-------------	------------	------------

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