



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Tej	Tea	Cukrozott kakaó	Tejeskávé 1,5 dl	Zabkása aszalt gyümölcsökkel
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: 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: 126,5 kcal Tz: 2,1 g Sz: 17,8 g So: 0,3 g Zs: 3,2 g Fe: 6,5 g Cu: 17,7 g Hs: - szója	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: 247,1 kcal Tz: 2,0 g Sz: 40,8 g So: 0,5 g Zs: 4,8 g Fe: 9,9 g Cu: 19,0 g Hs: 0,2 g tejféle, glutén, diófélék, földimogyoró, szezámmag
Fahéjas gab.pehely	Sajtkrém aszalt paradicsommal	Kifli	Sonkakrém	Fahéjas szórát
Tápanyag jellemzők En: 76,8 kcal Tz: 0,1 g Sz: 16,6 g So: 0,1 g Zs: 0,5 g Fe: 1,1 g Cu: 7,2 g Hs: - diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tejféle	Tápanyag jellemzők En: 43,3 kcal Tz: 0,8 g Sz: 2,0 g So: 0,3 g Zs: 2,8 g Fe: 2,4 g Cu: 1,0 g Hs: - diófélék, földimogyoró, szulfítok, tejféle, glutén	Tápanyag jellemzők En: 138,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 27,7 g So: 0,5 g Zs: 1,1 g Fe: 4,4 g Cu: 1,4 g Hs: - diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás	Tápanyag jellemzők En: 47,0 kcal Tz: 1,8 g Sz: 1,2 g So: 0,4 g Zs: 4,0 g Fe: 1,3 g Cu: 0,2 g Hs: - mustár, tejféle	Tápanyag jellemzők En: 40,3 kcal Tz: - Sz: 10,1 g So: - Zs: - Fe: - Cu: 10,0 g Hs: -
	Kígyóuborka	Valódi vajas margarin	Kígyóuborka	
Tápanyag jellemzők	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: 54,4 kcal Tz: 2,2 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 6,0 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: - tejféle	Tápanyag jellemzők En: 3,0 kcal Tz: - Sz: 0,5 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	
Allergének				
	Graham kenyér.tk.		Teljeskiőrlésű kenyér	
Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők En: 124,0 kcal Tz: - Sz: 25,0 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,5 g Cu: - Hs: - diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás		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: - diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás	
Allergének				
Ebéd - A				
Csontleves cérnametélttel	Tárkonyos sertésragu leves	Brokkolikrém leves levesgyönggyel	Zöldborsó leves	Rostoslé 100%
Tápanyag jellemzők En: 128,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 7,8 g So: 0,1 g Zs: 5,9 g Fe: 4,4 g Cu: 0,3 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 251,9 kcal Tz: 3,5 g Sz: 9,6 g So: 0,5 g Zs: 18,0 g Fe: 10,2 g Cu: 2,8 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 120,4 kcal Tz: 3,3 g Sz: 10,1 g So: 0,8 g Zs: 7,4 g Fe: 3,5 g Cu: 1,4 g Hs: -	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	Tápanyag jellemzők En: 90,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 22,0 g So: - Zs: 10,0 g Fe: 1,0 g Cu: 22,0 g Hs: -
Allergének zeller, glutén, tojás, mustár, szója, tejféle	Allergének glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	Allergének glutén, tejféle, tojás, mustár, zeller	Allergének glutén, tojás, mustár, szója, tejféle, zeller	Allergének szulfítok
Sárgaborsó főzelék	Belgacskis mini gombóc	Majorannás sült csirkecomb	Bácskai rizseshús	Rántott halfilé lenmagos bundában
Tápanyag jellemzők En: 206,8 kcal Tz: 0,6 g Sz: 25,6 g So: 0,1 g Zs: 6,1 g Fe: 9,6 g Cu: - Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 310,2 kcal Tz: 0,6 g Sz: 57,6 g So: 0,8 g Zs: 4,8 g Fe: 6,4 g Cu: 23,2 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 196,2 kcal Tz: 0,2 g Sz: 0,8 g So: 0,3 g Zs: 8,6 g Fe: 27,2 g Cu: 0,0 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 429,6 kcal Tz: 0,5 g Sz: 45,0 g So: 0,4 g Zs: 19,4 g Fe: 14,9 g Cu: 0,2 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 220,8 kcal Tz: 0,5 g Sz: 19,7 g So: 0,5 g Zs: 6,1 g Fe: 19,3 g Cu: 0,7 g Hs: 0,3 g
Allergének glutén, szulfítok	Allergének glutén, diófélék, földimogyoró, szezámmag, tejféle, tojás, zeller	Allergének glutén, mustár, szója, tejféle, tojás	Allergének zeller	Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás, földimogyoró



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

Ebéd - A

	Sertéspörkölt feltét	Alma	Zöldséges bulgúr	Házi káposzta saláta	Petrezselymes burgonya
Tápanyag jellemzők	En: 220,6 kcal Zs: 17,6 g Tz: 0,4 g Fe: 10,9 g Sz: 2,3 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 62,0 kcal Zs: 0,8 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 14,0 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 213,4 kcal Zs: 3,8 g Tz: 0,4 g Fe: 6,1 g Sz: 39,1 g Cu: 0,7 g So: 0,1 g Hs: -	En: 39,4 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,9 g Sz: 8,4 g Cu: 5,1 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 201,4 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,4 g Fe: 4,4 g Sz: 34,6 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g
Allergének	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller		

Teljeskiőrlésű kenyér.

Tápanyag jellemzők	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: -				Tzaziki öntet
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás				En: 85,1 kcal Zs: 8,6 g Tz: 2,1 g Fe: 0,4 g Sz: 1,2 g Cu: 0,9 g So: 0,3 g Hs: - glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller

Uzsonna - A

	Amálka sonka	Könnyű és finom Danon joghurt	Zala felvágott 1/2 adag	Mozzarella sajt szelet.	Tojáskrém
Tápanyag jellemzők	En: 28,6 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,7 g Fe: 2,8 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: -	En: 97,5 kcal Zs: 2,5 g Tz: 1,6 g Fe: 3,6 g Sz: 15,1 g Cu: 12,5 g So: 0,1 g Hs: -	En: 21,4 kcal Zs: 1,7 g Tz: - Fe: 1,3 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 0,2 g Hs: -	En: 65,4 kcal Zs: 5,0 g Tz: 3,2 g Fe: 5,2 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: -	En: 84,3 kcal Zs: 7,9 g Tz: 1,8 g Fe: 2,8 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének		glutén, tejféle, tojás	glutén, szója	tejféle	tojás, mustár, tejféle

Sajtkrém..

Tápanyag jellemzők	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: -	Puffasztott rizs	Gouda sajt szelet 1/2 adag	Light margarin	Paradicsom
Allergének	tejféle	En: 37,7 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,0 g Fe: 0,8 g Sz: 7,8 g Cu: 0,1 g So: - Hs: - szója	En: 34,8 kcal Zs: 2,7 g Tz: - Fe: 2,5 g Sz: 0,0 g Cu: - So: 0,2 g Hs: - tejféle	En: 28,8 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,9 g Fe: - Sz: - Cu: - 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: -

Paradicsom

Tápanyag jellemzők	En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -		Hónapos retek	Kápia paprika	Graham spitz tk.
Allergének			En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,4 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: -	En: 120,5 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,1 g Fe: 4,5 g Sz: 23,9 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g Hs: - diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, 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: -		Liga margarin	Vizes zsemle	
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		En: 18,0 kcal Zs: 2,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 80,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,0 g Fe: 2,1 g Sz: 17,4 g Cu: - So: 0,4 g Hs: - diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2025. 45. hét (2025.11.03. - 2025.11.09.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.10.21. 6:43

3. / 3. oldal

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

Uzsonna - A

Tápanyag jellemzők		Graham kenyér.tk.		
Allergének		En: 124,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 4,5 g Sz: 25,0 g Cu: - So: 0,8 g Hs: - diófélék, glutén, szeszámmag, szója, tejféle, tojás		
SEnergia-A		1032,04kcal	961,03kcal	1058,3kcal

1010,7kcal	1094,47kcal
------------	-------------

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 értendőek!

intézményvezető

élelmezés vezető

vezető szakács