



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Tea	Tea	Hideg tej.	Tej	Árpakása körtés, fahéjas szórattal.
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: -	En: 31,4 kcal Tz: - Sz: 7,3 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: 7,0 g Hs: -	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: - Hs: -	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: 235,2 kcal Tz: 3,3 g Sz: 40,1 g So: 0,5 g Zs: 5,5 g Fe: 8,7 g Cu: 22,4 g Hs: -
Allergének					glutén, mustár, szója, tejjféle, tojás, zeller
	Lilahagymás túrókrém	Kolbászkрем	Briós	Gabonapehely, csokigolyó	Csoki mikulás
Tápanyag jellemzők	En: 32,6 kcal Tz: 1,3 g Sz: 0,9 g So: 0,1 g Zs: 2,0 g Fe: 2,6 g Cu: 0,5 g Hs: 0,1 g	En: 86,3 kcal Tz: 3,9 g Sz: 0,6 g So: 0,3 g Zs: 8,7 g Fe: 1,5 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 165,0 kcal Tz: 1,4 g Sz: 28,5 g So: 0,3 g Zs: 3,5 g Fe: 4,5 g Cu: - Hs: -	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: -	En: 216,4 kcal Tz: 7,2 g Sz: 23,6 g So: 0,1 g Zs: 12,4 g Fe: 2,1 g Cu: 23,2 g Hs: -
Allergének	tejjféle	tejjféle, mustár	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejjféle, tojás	diófélék, földimogyoró, glutén, tejjféle	diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tejjféle
	Hónapos retek	Kaliforniai paprika			
Tápanyag jellemzők	En: 3,0 kcal Tz: - Sz: 0,4 g So: 0,0 g Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	En: 5,4 kcal Tz: 0,0 g Sz: 0,9 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: 0,5 g Hs: -			
Allergének					
	Búzakorpás diákrúd	Graham kenyér.tk.			
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: -	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, tejjféle, tojás	diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejjféle, tojás			
Ebéd - A					
	Zöldséges rizsleves	Legényfogó leves	Tojás leves	Póréhagymakrémléves levesgyöggel	Zeller leves
Tápanyag jellemzők	En: 78,5 kcal Tz: 0,3 g Sz: 9,7 g So: 0,3 g Zs: 2,9 g Fe: 1,9 g Cu: 1,1 g Hs: 0,1 g	En: 171,1 kcal Tz: 1,9 g Sz: 10,1 g So: 0,2 g Zs: 7,2 g Fe: 14,8 g Cu: 2,2 g Hs: 0,1 g	En: 95,2 kcal Tz: - Sz: 5,0 g So: 0,1 g Zs: 6,5 g Fe: 2,1 g Cu: - Hs: -	En: 120,1 kcal Tz: 3,2 g Sz: 9,1 g So: 0,4 g Zs: 7,7 g Fe: 2,5 g Cu: 1,4 g Hs: 0,1 g	En: 86,7 kcal Tz: 0,4 g Sz: 8,3 g So: 0,2 g Zs: 4,0 g Fe: 2,1 g Cu: 1,5 g Hs: 0,1 g
Allergének	glutén, mustár, tejjféle, tojás, zeller, szója	zeller, tejjféle, glutén, tojás, mustár, szója	glutén, tojás, mustár, szója, tejjféle	glutén, mustár, szója, tejjféle, tojás, zeller	glutén, zeller, mustár, szója, tejjféle, tojás
	Lencsefőzelék	Darás metélt	Zöldborsós sertés szelet	Cukkinis csirkemell	Rántott halfilé lenmagos bundában
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	En: 414,0 kcal Tz: 0,9 g Sz: 73,5 g So: 0,1 g Zs: 7,8 g Fe: 9,1 g Cu: 16,0 g Hs: 0,1 g	En: 166,0 kcal Tz: - Sz: 5,6 g So: 0,7 g Zs: 8,0 g Fe: 15,3 g Cu: - Hs: -	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	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	mustár, tejjféle, glutén	glutén	glutén	tejjféle, glutén, mustár, szója, tojás	diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejjféle, tojás, földimogyoró

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Sertéspörkölt feltét	Gyümölcs öntet.	Párolt bulgúr	Kuszkusz	Burgonya püré,
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: 20,2 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 4,3 g Cu: 4,3 g 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: 228,0 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,6 g Fe: 6,6 g Sz: 38,5 g Cu: 1,9 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 204,3 kcal Zs: 5,8 g Tz: 2,8 g Fe: 5,5 g Sz: 29,3 g Cu: 2,8 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g
Allergének	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás	tejféle
	Graham kenyér tk.	Mandarin			
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: -			
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás				
Uzsonna - A	Mozzarella sajt szelet	Zöldpestós sajtkrém	Sonkakrém	Pulykamell sonka	Körözött.
Tápanyag jellemzők	En: 32,7 kcal Zs: 2,5 g Tz: 1,6 g Fe: 2,6 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 31,7 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,7 g Fe: 2,1 g Sz: 2,0 g Cu: 0,8 g So: 0,3 g Hs: -	En: 47,0 kcal Zs: 4,0 g Tz: - Fe: 1,3 g Sz: 1,2 g Cu: - So: 0,4 g Hs: -	En: 24,6 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 3,8 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 52,8 kcal Zs: 3,6 g Tz: 2,4 g Fe: 3,6 g Sz: 1,5 g Cu: 0,7 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének	tejféle	mustár, tejféle	mustár, tejféle	mustár, szója, tejféle, zeller	tejféle
	Multivitaminos margarin.	Jégsaláta	Paradicsom	Flóra margarin	Zöldpaprika.
Tápanyag jellemzők	En: 36,0 kcal Zs: 4,0 g Tz: 1,2 g Fe: - Sz: - Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 0,7 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: - Hs: -	En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: 0,0 g 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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -
Allergének					
	Zöldpaprika:	Korpás kifli	Lapka sajt.	Kígyóuborka	Tönköly spitz tk.
Tápanyag jellemzők	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - 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: 56,2 kcal Zs: 4,6 g Tz: - Fe: 3,0 g Sz: 0,8 g Cu: - So: 0,4 g Hs: -	En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,5 g Cu: - So: - Hs: -	En: 123,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,3 g Sz: 25,4 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -
Allergének		diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás			diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás
	Palotai rozskenyér.		Graham kenyér.tk.	Tönköly kenyér tk.	
Tápanyag jellemzők	En: 140,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 4,7 g Sz: 29,0 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: -	En: 135,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 4,8 g Sz: 26,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -	
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2025. 49. hét (2025.12.01. - 2025.12.07.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.11.27. 7:33

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