



| Hétfő              |                                                                                                          | Kedd                                                                                                       |                                                                                                | Szerda                                                                                                    |                                                                                                            | Csütörtök                                     |                                                                                          | Péntek                                                                                                 |  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Tízórai - A        |                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                            |                                               |                                                                                          |                                                                                                        |  |
| Mézes tea          |                                                                                                          | Kakaó 1,5 dl                                                                                               |                                                                                                | Hideg tej.                                                                                                |                                                                                                            | Karamellás tej                                |                                                                                          | Tejeskávé 1,5 dl                                                                                       |  |
| Tápanyag jellemzők | En: 25,7 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 6,2 g<br>So: -<br>Zs: 0,0 g<br>Fe: 0,0 g<br>Cu: 2,0 g<br>Hs: -             | En: 89,1 kcal<br>Tz: 1,6 g<br>Sz: 11,9 g<br>So: 0,2 g<br>Zs: 2,4 g<br>Fe: 4,9 g<br>Cu: 11,8 g<br>Hs: -     | En: 88,0 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 9,2 g<br>So: 0,3 g<br>Zs: 3,0 g<br>Fe: 6,2 g<br>Cu: -<br>Hs: -   | En: 119,9 kcal<br>Tz: 2,0 g<br>Sz: 17,0 g<br>So: 0,3 g<br>Zs: 3,0 g<br>Fe: 6,2 g<br>Cu: 17,0 g<br>Hs: -   | En: 96,9 kcal<br>Tz: 1,5 g<br>Sz: 14,4 g<br>So: 0,2 g<br>Zs: 2,3 g<br>Fe: 4,7 g<br>Cu: 14,0 g<br>Hs: -     |                                               |                                                                                          |                                                                                                        |  |
| Allergének         |                                                                                                          | szója                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                            |                                               |                                                                                          | glutén                                                                                                 |  |
| Gouda sajt szelet  |                                                                                                          | Talléros sajtkrém                                                                                          |                                                                                                | Lekváros táska                                                                                            |                                                                                                            | Lavina csíkos kalács                          |                                                                                          | Csicseriborsókrém.                                                                                     |  |
| Tápanyag jellemzők | En: 69,6 kcal<br>Tz: 3,7 g<br>Sz: 0,0 g<br>So: 0,4 g<br>Zs: 5,4 g<br>Fe: 5,0 g<br>Cu: 0,0 g<br>Hs: -     | En: 27,6 kcal<br>Tz: 0,6 g<br>Sz: 2,0 g<br>So: 0,2 g<br>Zs: 1,2 g<br>Fe: 2,0 g<br>Cu: 0,8 g<br>Hs: -       | En: 167,5 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 32,0 g<br>So: 0,3 g<br>Zs: 2,7 g<br>Fe: 3,2 g<br>Cu: -<br>Hs: - | En: 165,8 kcal<br>Tz: 1,1 g<br>Sz: 30,1 g<br>So: 0,6 g<br>Zs: 2,6 g<br>Fe: 5,1 g<br>Cu: 5,4 g<br>Hs: -    | En: 103,5 kcal<br>Tz: 2,4 g<br>Sz: 2,3 g<br>So: 0,3 g<br>Zs: 10,0 g<br>Fe: 0,9 g<br>Cu: 0,3 g<br>Hs: 0,1 g |                                               |                                                                                          |                                                                                                        |  |
| Allergének         | tejféle                                                                                                  | tejféle                                                                                                    | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás                                  | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás                                             | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás, zeller                                      | glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller |                                                                                          |                                                                                                        |  |
| Liga margarin      |                                                                                                          | Kifli                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                            |                                               |                                                                                          | Újhagyma                                                                                               |  |
| Tápanyag jellemzők | En: 18,0 kcal<br>Tz: 0,6 g<br>Sz: 0,1 g<br>So: 0,1 g<br>Zs: 2,0 g<br>Fe: 0,1 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: -     | En: 138,2 kcal<br>Tz: 0,3 g<br>Sz: 27,7 g<br>So: 0,5 g<br>Zs: 1,1 g<br>Fe: 4,4 g<br>Cu: 1,4 g<br>Hs: -     |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                            |                                               | En: 15,2 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 0,4 g<br>So: -<br>Zs: 0,1 g<br>Fe: 0,9 g<br>Cu: -<br>Hs: - |                                                                                                        |  |
| Allergének         |                                                                                                          | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás                                              |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                            |                                               |                                                                                          |                                                                                                        |  |
| Kígyóuborka        |                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                            |                                               |                                                                                          | Korpás kifli.                                                                                          |  |
| Tápanyag jellemzők | En: 3,0 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 0,5 g<br>So: -<br>Zs: 0,0 g<br>Fe: 0,1 g<br>Cu: -<br>Hs: -                  |                                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                            |                                               |                                                                                          | En: 131,5 kcal<br>Tz: 0,1 g<br>Sz: 27,0 g<br>So: 0,7 g<br>Zs: 0,5 g<br>Fe: 4,0 g<br>Cu: 0,5 g<br>Hs: - |  |
| Allergének         |                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                            |                                               |                                                                                          | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás                                          |  |
| Félbarna kenyér    |                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                            |                                               |                                                                                          |                                                                                                        |  |
| Tápanyag jellemzők | En: 133,0 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 27,5 g<br>So: 0,8 g<br>Zs: 0,5 g<br>Fe: 3,9 g<br>Cu: -<br>Hs: -           |                                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                            |                                               |                                                                                          |                                                                                                        |  |
| Allergének         | diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás                                                       |                                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                            |                                               |                                                                                          |                                                                                                        |  |
| Ebéd - A           |                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                            |                                               |                                                                                          |                                                                                                        |  |
| Vajasgaluska leves |                                                                                                          | Becsinált leves                                                                                            |                                                                                                | Csontleves cérnametélttel                                                                                 |                                                                                                            | Pásztor leves                                 |                                                                                          | Tavaszi leves                                                                                          |  |
| Tápanyag jellemzők | En: 70,2 kcal<br>Tz: 0,8 g<br>Sz: 7,7 g<br>So: 0,2 g<br>Zs: 2,7 g<br>Fe: 2,7 g<br>Cu: 0,2 g<br>Hs: 0,1 g | En: 205,1 kcal<br>Tz: 0,5 g<br>Sz: 7,7 g<br>So: 0,3 g<br>Zs: 14,0 g<br>Fe: 9,4 g<br>Cu: 1,6 g<br>Hs: 0,1 g | En: 128,8 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 7,8 g<br>So: 0,1 g<br>Zs: 5,9 g<br>Fe: 4,4 g<br>Cu: -<br>Hs: -  | En: 70,8 kcal<br>Tz: 0,2 g<br>Sz: 10,4 g<br>So: 0,1 g<br>Zs: 2,1 g<br>Fe: 1,9 g<br>Cu: 1,1 g<br>Hs: 0,1 g | En: 57,7 kcal<br>Tz: 0,5 g<br>Sz: 7,3 g<br>So: 0,6 g<br>Zs: 1,9 g<br>Fe: 1,9 g<br>Cu: 1,0 g<br>Hs: 0,5 g   |                                               |                                                                                          |                                                                                                        |  |
| Allergének         | glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller                                                            | glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller                                                              | zeller, glutén, tojás, mustár, szója, tejféle                                                  | glutén, tojás, zeller                                                                                     | glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller                                                              |                                               |                                                                                          |                                                                                                        |  |



|                    | Hétfő                                                                                           | Kedd                                                                                              | Szerda                                                                                   | Csütörtök                                                                                       | Péntek                                                                                       |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd - A           |                                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                 |                                                                                              |
|                    | Lencsefőzelék                                                                                   | Vargabéles                                                                                        | Tejfölös sertés tokány                                                                   | Sajtos sült csirkecomb                                                                          | Sütőben sült panírozott halrudacska                                                          |
| Tápanyag jellemzők | En: 235,6 kcal Zs: 7,9 g<br>Tz: 2,8 g Fe: 11,7 g<br>Sz: 27,0 g Cu: 2,6 g<br>So: 0,1 g Hs: 0,1 g | En: 318,7 kcal Zs: 10,0 g<br>Tz: 4,7 g Fe: 11,1 g<br>Sz: 45,4 g Cu: 19,8 g<br>So: 0,5 g Hs: 0,3 g | En: 197,3 kcal Zs: 12,6 g<br>Tz: - Fe: 14,0 g<br>Sz: 4,7 g Cu: -<br>So: 0,3 g Hs: -      | En: 243,2 kcal Zs: 12,3 g<br>Tz: 2,1 g Fe: 30,3 g<br>Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,5 g Hs: 0,1 g | En: 203,1 kcal Zs: 10,3 g<br>Tz: 0,9 g Fe: 10,4 g<br>Sz: 16,4 g Cu: 0,6 g<br>So: 0,8 g Hs: - |
| Allergének         | mustár, tejféle, glutén                                                                         | tejféle, glutén, tojás                                                                            | tejféle, glutén                                                                          | glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás, zeller                                        | glutén, tejféle                                                                              |
|                    | Sertéspörkölt feltét                                                                            | Gyümölcs öntet.                                                                                   | Orsó tészta                                                                              | Párolt bulgúr                                                                                   | Vajas burgonya                                                                               |
| Tápanyag jellemzők | En: 220,6 kcal Zs: 17,6 g<br>Tz: 0,4 g Fe: 10,9 g<br>Sz: 2,3 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,2 g Hs: 0,1 g | En: 20,2 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,3 g<br>Sz: 4,3 g Cu: 4,3 g<br>So: - Hs: -                  | En: 242,6 kcal Zs: 3,6 g<br>Tz: - Fe: 7,2 g<br>Sz: 43,8 g Cu: -<br>So: 0,1 g Hs: -       | En: 258,2 kcal Zs: 5,6 g<br>Tz: 0,6 g Fe: 7,3 g<br>Sz: 45,9 g Cu: 0,2 g<br>So: 0,1 g Hs: 0,1 g  | En: 151,8 kcal Zs: 3,5 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 3,3 g<br>Sz: 25,9 g Cu: -<br>So: 0,1 g Hs: 0,1 g   |
| Allergének         | glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller                                                   |                                                                                                   | glutén, tojás                                                                            | glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller                                                   |                                                                                              |
|                    | Graham kenyér tk                                                                                | Mandarin                                                                                          | Zöldalma:                                                                                | Vegyes vágott éd szer                                                                           | Tartármártás                                                                                 |
| Tápanyag jellemzők | En: 124,0 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: - Fe: 4,5 g<br>Sz: 25,0 g Cu: -<br>So: 0,8 g Hs: -              | En: 54,0 kcal Zs: 1,0 g<br>Tz: - Fe: 0,8 g<br>Sz: 11,8 g Cu: -<br>So: - Hs: -                     | En: 31,0 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: - Fe: 0,4 g<br>Sz: 7,0 g Cu: -<br>So: 0,0 g Hs: -         | En: 32,4 kcal Zs: 0,1 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 0,5 g<br>Sz: 1,4 g Cu: 1,4 g<br>So: 0,3 g Hs: -        | En: 109,1 kcal Zs: 10,8 g<br>Tz: 2,6 g Fe: 0,6 g<br>Sz: 1,9 g Cu: 1,6 g<br>So: 0,3 g Hs: -   |
| Allergének         | diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás                                              |                                                                                                   |                                                                                          | mustár, szulfitok                                                                               | mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller                                                |
| Uzsonna - A        |                                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                 |                                                                                              |
|                    | Lotti gyümöcsös joghurt                                                                         | Pulykamell sonka                                                                                  | Pritaminos csirkemell csemege                                                            | Pápai májas                                                                                     | Trappista sajt szelet,                                                                       |
| Tápanyag jellemzők | En: 68,0 kcal Zs: 1,1 g<br>Tz: 0,8 g Fe: 3,0 g<br>Sz: 11,5 g Cu: 10,6 g<br>So: 0,1 g Hs: -      | En: 24,6 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 3,8 g<br>Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,5 g Hs: -          | En: 27,6 kcal Zs: 1,9 g<br>Tz: 0,6 g Fe: 2,4 g<br>Sz: 0,2 g Cu: 0,0 g<br>So: 0,4 g Hs: - | En: 48,4 kcal Zs: 4,0 g<br>Tz: 1,8 g Fe: 3,0 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,4 g Hs: -        | En: 62,4 kcal Zs: 4,6 g<br>Tz: 3,0 g Fe: 5,2 g<br>Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g<br>So: 0,3 g Hs: -     |
| Allergének         | tejféle                                                                                         | mustár, szója, tejféle, zeller                                                                    | szója                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                              |
|                    | Korpás kifli                                                                                    | Liga margarin                                                                                     | Sajtkrém..                                                                               | Paradicsom                                                                                      | Liga margarin                                                                                |
| Tápanyag jellemzők | En: 131,5 kcal Zs: 0,5 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 27,0 g Cu: 0,5 g<br>So: 0,7 g Hs: -      | En: 18,0 kcal Zs: 2,0 g<br>Tz: 0,6 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,1 g Hs: -          | En: 13,8 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 1,1 g<br>Sz: 1,0 g Cu: 0,4 g<br>So: 0,1 g Hs: - | En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,2 g<br>Sz: 0,9 g Cu: -<br>So: - Hs: -                     | En: 18,0 kcal Zs: 2,0 g<br>Tz: 0,6 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,1 g Hs: -     |
| Allergének         | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás                                   |                                                                                                   | tejféle                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                              |
|                    | Jégcsapretek                                                                                    | Kápia paprika                                                                                     | Graham kenyér tk                                                                         | Sörretek                                                                                        |                                                                                              |
| Tápanyag jellemzők | En: 3,6 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: 0,0 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,8 g Cu: 0,5 g<br>So: 0,0 g Hs: -         | En: 5,4 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: 0,0 g Fe: 0,2 g<br>Sz: 0,9 g Cu: 0,5 g<br>So: 0,0 g Hs: -           | En: 124,0 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: - Fe: 4,5 g<br>Sz: 25,0 g Cu: -<br>So: 0,8 g Hs: -       | En: 2,3 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,2 g<br>Sz: 0,3 g Cu: -<br>So: 0,0 g Hs: -                 |                                                                                              |
| Allergének         |                                                                                                 |                                                                                                   | diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás                                       |                                                                                                 |                                                                                              |



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém  
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2026. 2. hét (2026.01.05. - 2026.01.11.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.12.16. 7:20

3. / 3. oldal

| Hétfő              | Kedd                                                                                                    | Szerda                                                                                                           | Csütörtök   | Péntek                                                                                                              |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uzsonna - A        |                                                                                                         |                                                                                                                  |             |                                                                                                                     |
| Tápanyag jellemzők | Graham kenyér.tk.<br>En: 124,0 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: - Fe: 4,5 g<br>Sz: 25,0 g Cu: -<br>So: 0,8 g Hs: - | Tönköly kenyér tk.<br>En: 135,0 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,0 g Fe: 4,8 g<br>Sz: 26,5 g Cu: 0,0 g<br>So: 0,8 g Hs: - |             | Teljeskiőrlésű kenyér<br>En: 128,5 kcal Zs: 0,7 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 5,5 g<br>Sz: 25,0 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,8 g Hs: - |
| Allergének         | diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás                                                      | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás                                                    |             | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás                                                       |
| SEnergia-A         | 1099,28kcal                                                                                             | 1023,02kcal                                                                                                      | 1037,08kcal | 1067,64kcal                                                                                                         |
|                    |                                                                                                         |                                                                                                                  |             | 1079,91kcal                                                                                                         |

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