

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Kakaós banános zabkása fahéjas szórat	Tea	Hideg tej,1,5 dl	Tejeskávé 1,5 dl	Tea
Tápanyag jellemzők	En: 254,8 kcal Zs: 4,4 g Tz: 2,0 g Fe: 9,4 g Sz: 44,0 g Cu: 25,1 g So: 0,5 g Hs: 0,2 g	En: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -	En: 66,0 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 4,7 g Sz: 6,9 g Cu: 6,9 g So: 0,2 g Hs: 0,0 g	En: 96,9 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 4,7 g Sz: 14,4 g Cu: 14,0 g So: 0,2 g Hs: -	En: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -
Allergének	glutén			glutén	
		Vajas-mézes félbarna kenyér	Vanília ízű csiga	Tojáskrém	Vajkrém magyaros
Tápanyag jellemzők		En: 228,5 kcal Zs: 7,5 g Tz: 3,3 g Fe: 4,0 g Sz: 35,6 g Cu: - So: 0,9 g Hs: -	En: 312,3 kcal Zs: 15,7 g Tz: 8,4 g Fe: 4,5 g Sz: 37,2 g Cu: 10,2 g So: 0,7 g Hs: 0,0 g	En: 80,6 kcal Zs: 7,4 g Tz: 1,8 g Fe: 2,8 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 21,6 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,3 g Fe: 0,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,3 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének		tejféle, diófélék, glutén, szezámmag, szója, tojás	diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás	tojás, mustár, tejféle, glutén, szója, zeller	tejféle
				Kígyóuborka	Lapka sajt.
Tápanyag jellemzők				En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,5 g Cu: - So: - Hs: -	En: 56,2 kcal Zs: 4,6 g Tz: 2,9 g Fe: 3,0 g Sz: 0,8 g Cu: 0,8 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének					
				Félbarna kenyér.	Hónapos retek
Tápanyag jellemzők				En: 133,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 3,9 g Sz: 27,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -	En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,4 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Allergének				diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás	
					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
Ebéd - A					
	Fokhagymás rántott leves levesgyönggyel	Csirkebecsinált leves	Őszi zöldség leves	Csontleves eperlevéllel	Rostoslé 100%
Tápanyag jellemzők	En: 110,2 kcal Zs: 7,1 g Tz: 1,7 g Fe: 1,5 g Sz: 8,4 g Cu: 0,6 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 124,2 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,5 g Fe: 12,1 g Sz: 7,0 g Cu: 1,3 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g	En: 57,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 1,5 g Sz: 13,7 g Cu: - So: 0,2 g Hs: -	En: 138,9 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,3 g Fe: 5,2 g Sz: 8,0 g Cu: 0,5 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 90,0 kcal Zs: 10,0 g Tz: 0,2 g Fe: 1,0 g Sz: 22,0 g Cu: 22,0 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	zeller, glutén, mustár, szója, tejféle, tojás	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	zeller, glutén, mustár, szója, tejféle, tojás	szulfitok

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Zöldbabfőzelék burgonyával	Sajtos-tejfölös spagetti	Debreceni sertés tokány	Medvehagymás sült csirkecomb	Panírozott sajtos halporció sütőben sült
Tápanyag jellemzők	En: 202,2 kcal Tz: 3,5 g Sz: 19,0 g So: 0,1 g Zs: 10,7 g Fe: 3,7 g Cu: 3,8 g Hs: 0,1 g	En: 399,0 kcal Tz: 9,0 g Sz: 45,1 g So: 0,7 g Zs: 17,0 g Fe: 14,4 g Cu: 2,1 g Hs: 0,2 g	En: 191,3 kcal Tz: - Sz: 3,1 g So: 1,2 g Zs: 12,4 g Fe: 14,9 g Cu: - Hs: -	En: 201,1 kcal Tz: 0,3 g Sz: 0,8 g So: 0,4 g Zs: 9,0 g Fe: 27,3 g Cu: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 262,3 kcal Tz: 1,8 g Sz: 24,1 g So: 1,1 g Zs: 12,5 g Fe: 12,7 g Cu: 1,8 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle	glutén, tojás, zeller	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, szezámmag, zeller	glutén, hal, tejféle, tojás
Panírozott dínó sütőben sült	Mandarin	Párolt bulgúr	Petrezselymes rizs,	Burgonya püré	
Tápanyag jellemzők	En: 168,8 kcal Tz: 1,7 g Sz: 13,8 g So: 0,8 g Zs: 9,3 g Fe: 5,7 g Cu: 0,4 g Hs: -	En: 54,0 kcal Tz: - Sz: 11,8 g So: - Zs: 1,0 g Fe: 0,8 g Cu: - Hs: -	En: 258,2 kcal Tz: - Sz: 45,9 g So: 0,1 g Zs: 5,6 g Fe: 7,3 g Cu: - Hs: -	En: 204,3 kcal Tz: 0,3 g Sz: 45,0 g So: 0,1 g Zs: 0,7 g Fe: 4,5 g Cu: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 203,0 kcal Tz: 2,6 g Sz: 32,4 g So: 0,4 g Zs: 5,4 g Fe: 5,4 g Cu: 2,7 g Hs: 0,1 g
Allergének	glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás		glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, szulfitok, tejféle, tojás, zeller
Graham kenyér tk				Házi káposzta saláta	Szaloncukor
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: -			En: 39,4 kcal Tz: 0,0 g Sz: 8,4 g So: 0,1 g Zs: 0,1 g Fe: 0,9 g Cu: 5,1 g Hs: 0,1 g	En: 226,8 kcal Tz: - Sz: 55,0 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás				
Uzsonna - A	Szendvoicskrém házi készítésű	Zala felvágott.	Fetakrém magokkal	Gépsonka	Milli Réntúró
Tápanyag jellemzők	En: 50,5 kcal Tz: 1,9 g Sz: 1,0 g So: 0,3 g Zs: 4,8 g Fe: 1,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 42,8 kcal Tz: 1,4 g Sz: 0,4 g So: 0,3 g Zs: 3,4 g Fe: 2,6 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 72,4 kcal Tz: 2,2 g Sz: 0,9 g So: 0,2 g Zs: 6,3 g Fe: 2,7 g Cu: 0,7 g Hs: -	En: 23,4 kcal Tz: 0,5 g Sz: 1,5 g So: 0,5 g Zs: 1,1 g Fe: 1,6 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 135,6 kcal Tz: 2,9 g Sz: 16,6 g So: 0,7 g Zs: 5,9 g Fe: 4,4 g Cu: 3,6 g Hs: -
Allergének	mustár, tejféle, szója	glutén, szója	diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tejféle		tejféle
Kaliforniai paprika	Sajtkrém..	Paradicsom	Liga margarin		
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 13,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 1,0 g So: 0,1 g Zs: 0,6 g Fe: 1,1 g Cu: 0,4 g Hs: -	En: 5,1 kcal Tz: 0,0 g Sz: 0,9 g So: 0,0 g Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 18,0 kcal Tz: 0,6 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 2,0 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	
Allergének		tejféle			
Korpás kifli	Paradicsom	Tönköly kenyér tk.	Kápia paprika		
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: -	En: 5,1 kcal Tz: - Sz: 0,9 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	En: 135,0 kcal Tz: 0,0 g Sz: 26,5 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,8 g Cu: 0,0 g 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	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2025. 51. hét (2025.12.15. - 2025.12.21.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.12.10. 6:45

3. / 3. oldal

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

Uzsonna - A

	Graham zsemle tk.	Graham kenyér.tk.
Tápanyag jellemzők	En: 120,0 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 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	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, szezámmag, szója, tejféle, tojás
Allergének		

SEnergia-A	1047,4kcal	1018,74kcal	1097,87kcal	1068,07kcal	1154,05kcal
------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

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