



| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--------------------|--|--|---|--|---|
| Tízórai - A | | | | | |
| | Hideg tej, 1,5 dl | Tea | Kakaó 1,5 dl | Tejeskávé 1,5 dl | Tea |
| Tápanyag jellemzők | 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: - | En: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: - | En: 89,1 kcal Zs: 2,4 g Tz: 1,6 g Fe: 4,9 g Sz: 11,9 g Cu: 11,8 g So: 0,2 g Hs: - | 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 | tejféle | | tejféle, szója | glutén, tejféle | |
| | Fahéjas mini tekercs | Metélőhagymás körözött. | Paprikakrémes vajkrém | Főtt virsli- | Hajdúsági körözött |
| Tápanyag jellemzők | En: 260,6 kcal Zs: 11,2 g Tz: 5,3 g Fe: 2,7 g Sz: 37,7 g Cu: 20,6 g So: 0,3 g Hs: - | En: 21,5 kcal Zs: 1,5 g Tz: 0,7 g Fe: 1,4 g Sz: 0,4 g Cu: 0,3 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g | En: 42,5 kcal Zs: 3,8 g Tz: 2,4 g Fe: 1,0 g Sz: 1,1 g Cu: 0,8 g So: 0,3 g Hs: - | En: 173,6 kcal Zs: 14,4 g Tz: 6,0 g Fe: 9,6 g Sz: 1,4 g Cu: 0,1 g So: 1,7 g Hs: - | En: 35,2 kcal Zs: 2,4 g Tz: 1,6 g Fe: 2,4 g Sz: 1,0 g Cu: 0,5 g So: 0,2 g Hs: - |
| Allergének | diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezám, szója, tejféle, tojás | tejféle, diófélék, földimogyoró, glutén | tejféle | | tejféle |
| | | Sörretek. | Hónapos retek | Ketchup | Hónapos retek |
| Tápanyag jellemzők | | En: 1,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 0,0 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: - | En: 20,8 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 4,6 g Cu: 3,6 g So: 0,3 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 | | | | | |
| | | Fehér kenyér | Tönköly kenyér tk. | 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: 0,8 g So: 0,7 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: - | 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, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás | diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás | diófélék, glutén, szezám, szója, tejféle, tojás | diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás |
| Ebéd - A | | | | | |
| | Majorannás burgonya leves | Babgulyás. | Zöldség leves burgonyagombóccal | Daragaluska leves | Zöldséges karfiol leves |
| Tápanyag jellemzők | En: 103,2 kcal Zs: 3,9 g Tz: 0,5 g Fe: 2,0 g Sz: 13,6 g Cu: 1,2 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g | En: 280,9 kcal Zs: 13,3 g Tz: 0,4 g Fe: 14,8 g Sz: 22,9 g Cu: 1,0 g So: 0,9 g Hs: 0,5 g | En: 67,8 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,2 g Fe: 2,7 g Sz: 10,0 g Cu: 2,2 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g | En: 56,2 kcal Zs: 2,5 g Tz: 0,7 g Fe: 1,4 g Sz: 5,8 g Cu: 0,7 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g | En: 96,8 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,6 g Fe: 2,9 g Sz: 8,6 g Cu: 1,1 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g |
| Allergének | glutén, tojás, mustár, szója, tejféle, zeller | glutén, tojás, zeller, mustár, tejféle | zeller, glutén, mustár, szezám, szója, tejféle, tojás | glutén, tojás, zeller, mustár, szója, tejféle | zeller, glutén, mustár, szója, tejféle, tojás |
| | Finomfőzelék | Szilvás gombóc | Lecsós sertés szelet | Tejszínes csirke | Gomba paprikás. |
| Tápanyag jellemzők | En: 165,1 kcal Zs: 6,5 g Tz: 2,2 g Fe: 5,1 g Sz: 19,2 g Cu: 9,4 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g | En: 349,5 kcal Zs: 2,5 g Tz: 0,4 g Fe: 8,2 g Sz: 71,0 g Cu: 28,0 g So: 1,1 g Hs: 0,1 g | En: 198,5 kcal Zs: 11,6 g Tz: 0,7 g Fe: 13,9 g Sz: 6,8 g Cu: 0,8 g So: 0,7 g Hs: 0,1 g | En: 146,1 kcal Zs: 6,4 g Tz: 1,8 g Fe: 15,9 g Sz: 4,6 g Cu: 0,9 g So: 0,4 g Hs: 0,1 g | En: 116,3 kcal Zs: 8,9 g Tz: 3,4 g Fe: 2,3 g Sz: 4,6 g Cu: 0,8 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g |
| Allergének | glutén, tejféle | diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, tojás, zeller | glutén, tojás, zeller, csillagfűt, földimogyoró, hal, mustár, szója, tejféle | glutén, tejféle, mustár, szója, tojás | glutén, tejféle |



| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| Ebéd - A | Panírozott dinó sütőben sült | Mandarin | Párolt bulgúr | Színes fusilli | Galuska |
| Tápanyag jellemzők | En: 159,6 kcal Zs: 8,4 g Tz: 1,6 g Fe: 5,7 g Sz: 13,8 g Cu: 0,4 g So: 0,8 g Hs: - | En: 67,5 kcal Zs: 1,2 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 14,7 g Cu: - So: - Hs: - | En: 258,3 kcal Zs: 5,6 g Tz: 0,6 g Fe: 7,3 g Sz: 45,9 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g | En: 227,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 0,5 g Fe: 7,7 g Sz: 40,1 g Cu: 2,5 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g | En: 300,0 kcal Zs: 8,1 g Tz: 0,7 g Fe: 9,8 g Sz: 43,4 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g |
| Allergének | glutén, szezám, szója, tejjéle, tojás | | glutén, mustár, szója, tejjéle, tojás, zeller | glutén, tojás | glutén, tojás |
| | Graham kenyér tk. | | | Zöldalma: | Körte: |
| 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: 31,0 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 7,0 g Cu: - So: 0,0 g Hs: - | En: 67,6 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 15,6 g Cu: - So: 0,0 g Hs: - |
| Allergének | diófélék, glutén, szezám, szója, tejjéle, tojás | | | | |
| Uzsonna - A | Mozzarella sajt szelet. | Boci sajtkrém tejszínes | Gouda sajt | Mézés tea | Könnyű és finom Danon joghurt |
| Tápanyag jellemzők | 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: 31,4 kcal Zs: 1,8 g Tz: 1,2 g Fe: 2,2 g Sz: 1,6 g Cu: 1,2 g So: 0,3 g Hs: - | En: 69,6 kcal Zs: 5,4 g Tz: 3,7 g Fe: 5,0 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: - | En: 25,7 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 6,2 g Cu: 2,0 g So: - 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: - |
| Allergének | tejjéle | tejjéle | tejjéle | | tejjéle |
| | Liga margarin | Kígyóborka: | Kápia paprika: | Kinder Tejszelet | Kifli |
| Tápanyag jellemzők | En: 18,0 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,6 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: - | En: 1,2 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,2 g Cu: - So: - Hs: - | En: 4,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,1 g Sz: 0,7 g Cu: 0,4 g So: - Hs: - | En: 117,9 kcal Zs: 7,8 g Tz: 4,7 g Fe: 2,2 g Sz: 9,5 g Cu: 8,3 g So: 0,2 g Hs: - | En: 138,2 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,3 g Fe: 4,4 g Sz: 27,7 g Cu: 1,4 g So: 0,5 g Hs: - |
| Allergének | | | | glutén, szója, tejjéle, tojás | diófélék, glutén, szezám, szója, szulfítok, tejjéle, tojás |
| | Paradicsom | Főtt tojás karika. | Flóra margarin | Mandarin. | |
| Tápanyag jellemzők | En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: - | En: 34,0 kcal Zs: 2,4 g Tz: - Fe: 2,7 g Sz: 0,1 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: 27,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 5,9 g Cu: - So: - Hs: - | |
| Allergének | | tojás | | | |
| | Teljeskiőrlésű kenyér | Graham spitz tk. | Zsemle | | |
| 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: - | 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: - | En: 145,3 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,1 g Fe: 3,8 g Sz: 31,3 g Cu: - So: 0,7 g Hs: - | | |
| Allergének | diófélék, glutén, szezám, szója, szulfítok, tejjéle, tojás | diófélék, glutén, szezám, szója, szulfítok, tejjéle, tojás | diófélék, glutén, szezám, szója, szulfítok, tejjéle, tojás | | |



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém

Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2026. 11. hét (2026.03.09. - 2026.03.15.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.2] © Info-Set Kft.

2026.03.04. 13:29

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