



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai - A</b>				
<b>Karamellás tej</b>	<b>Tea</b>	<b>Árpakása körtés, fahéjas szórattal.</b>	<b>Tejeskávé</b>	<b>Tea</b>
Tápanyag jellemzők En: 119,9 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 6,2 g Sz: 17,0 g Cu: 17,0 g So: 0,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 245,2 kcal Zs: 5,5 g Tz: 3,3 g Fe: 8,7 g Sz: 40,1 g Cu: 22,4 g So: 0,5 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 121,2 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 6,3 g Sz: 17,2 g Cu: 16,2 g So: 0,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők 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	Allergének szulfitok	Allergének tejféle, glutén, mustár, szója, tojás, zeller	Allergének tejféle, glutén	Allergének szulfitok
<b>Kakaós croissant</b>	<b>Pápai májas</b>		<b>Túrós-tojáskrém</b>	<b>Metélőhagymás körözött.</b>
Tápanyag jellemzők En: 200,5 kcal Zs: 8,9 g Tz: 0,4 g Fe: 2,5 g Sz: 27,6 g Cu: 2,3 g So: 0,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 48,4 kcal Zs: 4,0 g Tz: 1,8 g Fe: 3,0 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -		Tápanyag jellemzők En: 55,4 kcal Zs: 4,9 g Tz: 1,7 g Fe: 2,3 g Sz: 0,4 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők 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
Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás, zeller	Allergének		Allergének mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller	Allergének tejféle, diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, szulfitok
	<b>Zöldpaprika:</b>		<b>Kígyóuborka</b>	<b>Zöldpaprika.</b>
Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -		Tápanyag jellemzők En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,4 g Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -
Allergének	Allergének		Allergének	Allergének
	<b>Graham kenyér.tk.</b>		<b>Graham kenyér.tk.</b>	<b>Tönköly kenyér tk.</b>
Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők En: 125,5 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,2 g Fe: 5,5 g Sz: 24,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -		Tápanyag jellemzők En: 125,5 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,2 g Fe: 5,5 g Sz: 24,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 135,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g Sz: 26,0 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -
Allergének	Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás
<b>Ebéd - A</b>				
<b>Reszeltészta leves</b>	<b>Gulyásleves</b>	<b>Zellerkrém leves levesgyönggyel</b>	<b>Csontleves ötgabonás gombóccal</b>	<b>Tejszínes zöldségleves.</b>
Tápanyag jellemzők En: 80,9 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,4 g Fe: 2,1 g Sz: 7,5 g Cu: 0,5 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g	Tápanyag jellemzők En: 213,3 kcal Zs: 13,3 g Tz: 0,4 g Fe: 8,9 g Sz: 12,3 g Cu: 0,8 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 126,3 kcal Zs: 7,3 g Tz: 2,9 g Fe: 2,5 g Sz: 11,7 g Cu: 1,1 g So: 0,5 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 121,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: 1,1 g Fe: 4,3 g Sz: 5,5 g Cu: 0,7 g So: 0,4 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 78,4 kcal Zs: 3,8 g Tz: 1,0 g Fe: 2,5 g Sz: 7,1 g Cu: 1,7 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g
Allergének glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	Allergének mustár, glutén, szója, szulfitok, tejféle, tojás, zeller	Allergének mustár, glutén, zeller, tejféle, szója, tojás	Allergének mustár, zeller, glutén, szója, tejféle, tojás	Allergének mustár, glutén, tojás, zeller, tejféle
<b>Lucskos káposzta</b>	<b>Hawai pizza</b>	<b>Tarhonyás hús</b>	<b>Taco-barbecue csirkemellfilé</b>	<b>Vegaburger</b>
Tápanyag jellemzők En: 341,6 kcal Zs: 24,9 g Tz: 2,9 g Fe: 13,6 g Sz: 11,5 g Cu: 0,9 g So: 0,4 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 437,6 kcal Zs: 15,6 g Tz: 4,2 g Fe: 16,8 g Sz: 52,8 g Cu: 10,0 g So: 1,9 g Hs: 0,8 g	Tápanyag jellemzők En: 493,4 kcal Zs: 24,4 g Tz: 1,2 g Fe: 18,0 g Sz: 45,6 g Cu: 1,1 g So: 0,4 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 183,8 kcal Zs: 9,8 g Tz: 1,0 g Fe: 18,7 g Sz: 3,0 g Cu: 2,1 g So: 0,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 221,2 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,0 g Fe: 4,8 g Sz: 20,4 g Cu: 0,9 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének szulfitok, mustár, glutén, tejféle, szója, tojás, zeller	Allergének diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	Allergének glutén, tojás, mustár, szulfitok	Allergének glutén, szulfitok, tejféle	Allergének glutén, szezámmag, szója, tojás, zeller



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd - A</b>	<b>Graham kenyér tk</b>	<b>Alma,</b>	<b>Csemege uborka (édes.szer.)</b>	<b>Párolt rizs paprikával.</b>	<b>Burgonya püré</b>
Tápanyag jellemzők	En: 125,5 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,2 g Fe: 5,5 g Sz: 24,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -	En: 34,1 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 7,7 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,1 g Fe: 0,3 g Sz: 1,1 g Cu: 0,7 g So: 0,5 g Hs: -	En: 179,9 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 3,7 g Sz: 39,8 g Cu: 0,9 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 203,0 kcal Zs: 5,4 g Tz: 2,6 g Fe: 5,4 g Sz: 32,4 g Cu: 2,7 g So: 0,4 g Hs: 0,1 g
Allergének	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejjéle, tojás		mustár		mustár, glutén, szója, tejjéle, tojás, zeller
Tápanyag jellemzők					
Allergének					
					<b>Zabrudi gyümölcsös</b>
					En: 123,6 kcal Zs: 4,2 g Tz: 2,6 g Fe: 1,6 g Sz: 19,2 g Cu: 7,8 g So: 0,0 g Hs: - diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szója, tejjéle
<b>Uzsonna - A</b>	<b>Gépsonka szelet</b>	<b>Háromsajtos szendvicsskrém</b>	<b>Párizsikrém</b>	<b>Tea</b>	<b>Nádudvari gyümölcs joghurt</b>
Tápanyag jellemzők	En: 23,4 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,5 g Fe: 1,6 g Sz: 1,5 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 59,5 kcal Zs: 4,8 g Tz: 3,1 g Fe: 3,3 g Sz: 0,8 g Cu: 0,3 g So: 0,3 g Hs: -	En: 63,3 kcal Zs: 6,1 g Tz: 2,8 g Fe: 1,4 g Sz: 0,6 g Cu: 0,1 g So: 0,3 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: 12,5 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,3 g Fe: 0,4 g Sz: 1,8 g Cu: 1,6 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének		glutén, mustár, szezám, szója, tejjéle, tojás, zeller	szója, tejjéle, mustár, szulfitek	szulfitek	tejjéle
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: -	En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 162,0 kcal Zs: 6,5 g Tz: 2,5 g Fe: 1,9 g Sz: 19,5 g Cu: 2,0 g So: 0,6 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	tejjéle			diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejjéle, tojás, zeller	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejjéle, tojás
Tápanyag jellemzők	En: 2,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 0,0 g 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: 129,5 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g Sz: 23,0 g Cu: - So: 0,6 g Hs: -		
Allergének		diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejjéle, tojás	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejjéle, tojás		
	<b>Palotai rozskenyér</b>				
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: -				
Allergének	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejjéle, tojás				



**Veszprémi Érseki Főiskola**

8200 Veszprém

Jutasi út 18/2.

# ÉTLAP

**2026. 19. hét (2026.05.04. - 2026.05.10.)**

**Óvoda**

**Korcsoport: 4 - 6 év**

*IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.3] © Info-Set Kft.*

2026.04.29. 7:17

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