



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Hideg tej.	Tej,	Hideg tej.	Tea	Tejeskávé 1,5 dl
Tápanyag jellemzők 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: -	Tápanyag jellemzők En: 66,0 kcal Tz: 1,5 g Sz: 6,9 g So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: 4,7 g Cu: 6,9 g Hs: -	Tápanyag jellemzők 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: -	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: -	Tápanyag jellemzők En: 96,9 kcal Tz: 1,5 g Sz: 14,4 g So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: 4,7 g Cu: 14,0 g Hs: -
Allergének tejféle	Allergének tejféle	Allergének tejféle	Allergének szulfitok	Allergének glutén, tejféle
Briós	Töltött gabonapárna	Kakaós csiga	Sajtkrém aszalt paradicsommal és maggal	Körözött
Tápanyag jellemzők 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: 5,0 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 134,4 kcal Tz: 2,4 g Sz: 18,9 g So: 0,1 g Zs: 5,2 g Fe: 2,3 g Cu: 10,0 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 162,5 kcal Tz: 4,6 g Sz: 24,5 g So: 0,6 g Zs: 8,7 g Fe: 3,2 g Cu: 10,5 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 46,3 kcal Tz: 0,7 g Sz: 2,4 g So: 0,3 g Zs: 2,6 g Fe: 2,8 g Cu: 1,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 46,8 kcal Tz: 1,6 g Sz: 1,1 g So: 0,1 g Zs: 3,4 g Fe: 2,9 g Cu: 0,6 g Hs: 0,1 g
Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	Allergének diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tejféle	Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	Allergének diófélék, földimogyoró, szulfitok, tejféle, glutén, szezámmag	Allergének tejféle, mustár, diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, szulfitok
Tápanyag jellemzők			Kápia paprika	Kígyóuborka
Allergének			Tápanyag jellemzők En: 6,8 kcal Tz: 0,0 g Sz: 1,1 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: 0,6 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 3,0 kcal Tz: - Sz: 0,4 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -
Tápanyag jellemzők				
Allergének				
Tápanyag jellemzők			Teljeskiőrlésű kenyér	Tönköly kenyér tk.
Allergének			Tápanyag jellemzők En: 129,5 kcal Tz: 0,2 g Sz: 23,0 g So: 0,6 g Zs: 0,8 g Fe: 4,0 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 135,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 26,0 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,8 g Cu: - Hs: -
			diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás
Ebéd - A				
Lebbencs leves	Csontleves ötgabonás gombóccal	Zöldborsó leves	Paradicsom leves	Almaleves
Tápanyag jellemzők En: 78,7 kcal Tz: 0,3 g Sz: 10,2 g So: 0,2 g Zs: 3,0 g Fe: 1,7 g Cu: 1,0 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 121,4 kcal Tz: 1,1 g Sz: 5,5 g So: 0,4 g Zs: 6,5 g Fe: 4,3 g Cu: 0,7 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 85,8 kcal Tz: 0,5 g Sz: 8,3 g So: 0,2 g Zs: 3,7 g Fe: 2,9 g Cu: 1,7 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 137,5 kcal Tz: 0,4 g Sz: 20,5 g So: 0,2 g Zs: 4,1 g Fe: 3,1 g Cu: 12,4 g Hs: 0,2 g	Tápanyag jellemzők En: 122,7 kcal Tz: 2,8 g Sz: 18,6 g So: 0,1 g Zs: 4,4 g Fe: 1,7 g Cu: 10,1 g Hs: 0,1 g
Allergének mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller, szulfitok	Allergének mustár, zeller, glutén, szója, tejféle, tojás	Allergének mustár, glutén, tojás, szója, tejféle, zeller	Allergének glutén, zeller, szulfitok, mustár, szója	Allergének glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller, szulfitok
Finomfőzelék	Bolognai spagetti	Sertés flekken	Grill csirkecomb	Panírozott sajtos halporció sültben sült
Tápanyag jellemzők En: 165,1 kcal Tz: 2,2 g Sz: 19,2 g So: 0,2 g Zs: 6,5 g Fe: 5,1 g Cu: 9,4 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 490,2 kcal Tz: 3,3 g Sz: 52,1 g So: 1,1 g Zs: 20,3 g Fe: 20,9 g Cu: 6,4 g Hs: 0,3 g	Tápanyag jellemzők En: 203,1 kcal Tz: 0,9 g Sz: 4,3 g So: 0,8 g Zs: 13,2 g Fe: 13,5 g Cu: 0,1 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 209,6 kcal Tz: 0,3 g Sz: 1,1 g So: 1,0 g Zs: 9,3 g Fe: 28,4 g Cu: 0,3 g Hs: 0,5 g	Tápanyag jellemzők En: 251,2 kcal Tz: 1,7 g Sz: 23,5 g So: 1,1 g Zs: 11,8 g Fe: 12,3 g Cu: 1,8 g Hs: -
Allergének glutén, tejféle, mustár	Allergének diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás, zeller	Allergének mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller	Allergének mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller	Allergének glutén, hal, mustár, puhatestűek, rák, szója, tejféle, tojás, zeller



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Sertéssült feltét	Szőlő	Petrezselymes burgonya	Párolt rizs bébi répával	Burgonya püré
Tápanyag jellemzők	En: 131,4 kcal Zs: 7,6 g Tz: 0,3 g Fe: 12,9 g Sz: 1,2 g Cu: 0,4 g So: 0,4 g Hs: 0,1 g	En: 54,6 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 12,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 201,4 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,4 g Fe: 4,4 g Sz: 34,6 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 258,7 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,4 g Fe: 4,7 g Sz: 48,0 g Cu: 1,2 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	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller				mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller
	Graham kenyér tk.		Cékla saláta édesítőszerrel	Szilva	
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: 18,6 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 3,5 g Cu: 3,5 g So: 0,1 g Hs: -	En: 30,6 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 6,6 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás		mustár, szulfitek		
Uzsonna - A					
	Gépsonka szelet	Padlizsánkrém magokkal	Csirkemell sonka 1/2	Szivecske joghurt	Pizzás csiga házi készítésű
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: 86,7 kcal Zs: 7,6 g Tz: 0,9 g Fe: 1,4 g Sz: 3,0 g Cu: 0,5 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 11,7 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 1,6 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 106,2 kcal Zs: 1,5 g Tz: 1,0 g Fe: 3,6 g Sz: 18,6 g Cu: 16,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 131,9 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,6 g Fe: 5,1 g Sz: 19,7 g Cu: 1,8 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g
Allergének		mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller, diófélék, földimogyoró, szezámmag, szulfitek	szója	tejféle	glutén, diófélék, mustár, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás, zeller
	Sajtkrém zöldfűszeres	Zöldpaprika	Sajt szeletelt trappista 1/2 adag	Korpás kifli	Gyümölcspüré 100%
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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 31,1 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 2,6 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,2 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: 48,6 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 11,7 g Cu: 8,1 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle		tejféle	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	
	Kígyóuborka	Graham spitz tk.	Paradicsom		
Tápanyag jellemzők	En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 129,5 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,5 g Sz: 25,0 g Cu: - So: 0,6 g Hs: -	En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -		
Allergének		diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás			
	Félbarna kenyér		Flóra Margarin,		
Tápanyag jellemzők	En: 132,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 3,9 g Sz: 27,5 g Cu: - So: 0,8 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: -		
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás		tejféle		



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2026. 37. hét (2026.09.07. - 2026.09.13.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2026.09.03. 11:35

3. / 3. oldal

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

Uzsonna - A

Tápanyag jellemzők		Graham kenyér.tk.		
Allergének		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: - diófélék, glutén, szezámag, szója, szulfitek, tejféle, tojás		

SEnergia-A	926,3kcal	1082,87kcal	964,24kcal	1087,87kcal	1039,12kcal
------------	-----------	-------------	------------	-------------	-------------

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