



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Tea	Tea	Kakaó	Árpakása körtés, fahéjas szórattal.	Tea
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: -	En: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -	En: 120,6 kcal Zs: 3,2 g Tz: 2,1 g Fe: 6,5 g Sz: 16,2 g Cu: 16,1 g So: 0,3 g Hs: -	En: 224,9 kcal Zs: 5,0 g Tz: 3,1 g Fe: 8,3 g Sz: 36,6 g Cu: 21,7 g So: 0,4 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	szulfitek	szulfitek	tejféle, szója	tejféle, glutén, mustár, szója, tojás, zeller	szulfitek
	Magos sonkakrém	Háromsajtos szendvicskrém lenmaggal.	Fonott kalács		Főtt tojás karika
Tápanyag jellemzők	En: 62,9 kcal Zs: 5,7 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 1,0 g Cu: 0,3 g So: 0,3 g Hs: -	En: 62,9 kcal Zs: 5,1 g Tz: 2,8 g Fe: 3,2 g Sz: 0,8 g Cu: 0,3 g So: 0,3 g Hs: -	En: 173,5 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,3 g Fe: 4,9 g Sz: 31,5 g Cu: 5,0 g So: 0,4 g Hs: -		En: 34,0 kcal Zs: 2,4 g Tz: - Fe: 2,7 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tejféle, diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, szulfitek	glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás, zeller, diófélék, földimogyoró	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás		
	Paradicsom	Kápia paprika	Valódi vajas margarin		Vajkrém magyaros
Tápanyag jellemzők	En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 6,8 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,2 g Sz: 1,1 g Cu: 0,6 g So: - Hs: -	En: 54,4 kcal Zs: 6,0 g Tz: 2,2 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 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		tejféle
	Rozsos kenyér	Graham kenyér.tk.			Hónapos retek.
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: -	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: 3,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 0,6 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás			
Tápanyag jellemzők					
Allergének					
Ebéd - A					
	Daragaluska leves	Bakonyi betyárleves	Zöldséges karfiol leves	Karalábé leves	Zöldborsókrémleves levesgyönggyel
Tápanyag jellemzők	En: 56,5 kcal Zs: 2,5 g Tz: 0,7 g Fe: 1,4 g Sz: 5,7 g Cu: 0,7 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 274,6 kcal Zs: 19,9 g Tz: 3,4 g Fe: 11,2 g Sz: 10,1 g Cu: 1,7 g So: 1,2 g Hs: 0,5 g	En: 95,0 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,5 g Fe: 2,6 g Sz: 9,2 g Cu: 0,3 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 72,5 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,4 g Fe: 1,5 g Sz: 7,6 g Cu: 1,3 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 134,8 kcal Zs: 7,3 g Tz: 3,0 g Fe: 2,9 g Sz: 13,0 g Cu: 1,5 g So: 0,9 g Hs: 0,5 g
Allergének	mustár, glutén, tojás, zeller, szója, tejféle	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller, szulfitek	mustár, zeller, glutén, szója, tejféle, tojás	mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tejféle, mustár, szója, tojás, zeller



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Székely káposzta	Mákos metélt	Tejfölös sertés szelet	Paradicsomos csirkemell	Sütőben sült panírozott trappista
Tápanyag jellemzők	En: 321,0 kcal Zs: 24,0 g Tz: 3,0 g Fe: 13,2 g Sz: 9,5 g Cu: 0,6 g So: 1,4 g Hs: -	En: 336,3 kcal Zs: 7,4 g Tz: 0,9 g Fe: 9,3 g Sz: 56,2 g Cu: 11,0 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 186,9 kcal Zs: 11,7 g Tz: 3,1 g Fe: 13,9 g Sz: 4,5 g Cu: 0,8 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 174,3 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,1 g Fe: 20,9 g Sz: 5,0 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g Hs: 0,8 g	En: 220,8 kcal Zs: 12,2 g Tz: 4,5 g Fe: 9,0 g Sz: 18,0 g Cu: 1,5 g So: 0,8 g Hs: -
Allergének	mustár, zeller, glutén, szója, szulfitok, tejféle, tojás	diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	mustár, glutén, tejféle, zeller	mustár, tejféle, glutén, szója, tojás, zeller	glutén, szója, tejféle, tojás
	Graham kenyér tk	Szőlő	Farfalle tészta	Párolt rizs	Steak burgonya (sütőben sült)
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: 54,6 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 12,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 245,6 kcal Zs: 3,5 g Tz: 0,5 g Fe: 8,4 g Sz: 43,8 g Cu: 2,7 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g	En: 254,5 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,5 g Fe: 4,5 g Sz: 46,7 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 207,2 kcal Zs: 6,9 g Tz: 2,8 g Fe: 3,5 g Sz: 30,0 g Cu: 1,5 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		glutén, tojás		
	Müzli szelet gyümölcsös			Házi vitamin saláta	Cézár öntet.
Tápanyag jellemzők	En: 81,6 kcal Zs: 2,4 g Tz: 1,7 g Fe: 0,9 g Sz: 13,8 g Cu: 6,2 g So: 0,1 g Hs: -			En: 42,5 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,0 g Sz: 9,1 g Cu: 4,9 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 87,4 kcal Zs: 8,7 g Tz: 1,1 g Fe: 0,5 g Sz: 1,7 g Cu: 1,3 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének	diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tejféle			mustár	mustár, tejféle, tojás, glutén, szója, zeller
Uzsonna - A					
	Ementáli sajtszelet	Sajtos kométa párizsi szelet	Füstölt fürdői sonka..	Gyümölcspüré 100%	Habos puding
Tápanyag jellemzők	En: 74,4 kcal Zs: 5,8 g Tz: 4,0 g Fe: 5,4 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,2 g Hs: -	En: 48,8 kcal Zs: 4,2 g Tz: 1,6 g Fe: 2,2 g Sz: 0,6 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -	En: 16,8 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 2,1 g Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 48,6 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 11,7 g Cu: 8,1 g So: - Hs: -	En: 162,8 kcal Zs: 4,2 g Tz: 2,8 g Fe: 2,1 g Sz: 28,7 g Cu: 22,8 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle	glutén		tejféle
	Liga margarin	Paradicsom	Kígyóuborka	Multivitaminos margarin.	
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: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 36,0 kcal Zs: 4,0 g Tz: 1,2 g Fe: - Sz: - Cu: - So: 0,1 g Hs: -	
Allergének					
	Újhagyma.	Liga margarin	Sajtkrém zöldfűszeres	Paradicsom	
Tápanyag jellemzők	En: 11,4 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,7 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: -	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: 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: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének			glutén, tejféle		



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém
Jutasi út 18/2.

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

ÉTLAP
2026. 42. hét (2026.10.12. - 2026.10.18.)
Óvoda
Korcsoport: 4 - 6 év

2026.10.07. 12:38
3. / 3. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A					
	Császár zsemle	Korpás zsemle	Tönköly kenyér tk.	Teljeskiőrlésű kenyér	
Tápanyag jellemzők	En: 169,2 kcal Zs: 1,9 g Tz: 1,0 g Fe: 4,4 g Sz: 31,8 g Cu: 0,9 g So: 0,9 g Hs: -	En: 135,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 4,7 g Sz: 27,5 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	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: -	En: 128,5 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,2 g Fe: 5,5 g Sz: 25,0 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -	
Allergének	diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitok, tejjéle, tojás	diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitok, tejjéle, tojás	diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitok, tejjéle, tojás	diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitok, tejjéle, tojás	
SEnergia-A	1096,95kcal	1099,92kcal	1044,74kcal	986,95kcal	1038,63kcal

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