

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Tea	Hideg tej.	Tejeskávé	Hideg tej,1,5 dl	
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: -	En: 121,2 kcal Tz: 2,0 g Sz: 17,2 g So: 0,3 g	Zs: 2,3 g Fe: 4,7 g Cu: 6,9 g Hs: -	
Allergének	szulfitok	tejféle	tejféle, glutén	tejféle	
	Lilahagymás túrókrém	Gabonapehely, csokigolyó tk.	Fahéjas csiga,	Zöldfűszeres kockasajt	
Tápanyag jellemzők	En: 32,6 kcal Tz: 1,3 g Sz: 0,9 g So: 0,1 g	Zs: 2,0 g Fe: 2,6 g Cu: 0,5 g Hs: 0,1 g	En: 179,0 kcal Tz: 3,0 g Sz: 26,5 g So: 0,3 g	Zs: 2,6 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -	
Allergének	tejféle	diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	tejféle	
	Kígyóuborka.			Kifli	
Tápanyag jellemzők	En: 2,4 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -		En: 138,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 27,7 g So: 0,5 g	Zs: 1,1 g Fe: 4,4 g Cu: 1,4 g Hs: -
Allergének				diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	
	Korpás kifli				
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: -			
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás				
Ebéd - A					
	Sajtgombóc leves	Palóc leves.	Csontleves csicseriborsóval és tésztával	Cseresznye leves	ÜNNEPNAP
Tápanyag jellemzők	En: 133,1 kcal Tz: 2,7 g Sz: 10,1 g So: 0,6 g	Zs: 6,5 g Fe: 6,3 g Cu: 0,6 g Hs: 0,1 g	En: 151,7 kcal Tz: 0,1 g Sz: 14,7 g So: 0,3 g	Zs: 4,4 g Fe: 1,8 g Cu: 8,2 g Hs: 0,1 g	En: - Tz: - Sz: - So: -
Allergének	mustár, tejféle, glutén, szója, tojás, zeller	mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller	mustár, glutén, tojás, zeller	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller, szulfitok	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -
	Majorannás burgonyafőzelék	Nudli	Kínai édes-savanyú csirkemell	Sütőben sült panírozott halrudacska	
Tápanyag jellemzők	En: 234,8 kcal Tz: 3,2 g Sz: 27,9 g So: 0,1 g	Zs: 10,3 g Fe: 10,7 g Cu: 2,0 g Hs: 0,1 g	En: 157,7 kcal Tz: 0,6 g Sz: 8,7 g So: 0,4 g	Zs: 10,3 g Fe: 11,0 g Cu: 0,7 g Hs: -	
Allergének	mustár, glutén, tejféle	glutén	mustár, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, mustár, puhatestűek, rák, szója, tejféle, tojás, zeller	



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A				
Pulyka aprópecsenye	Körte,	Párolt rizs	Burgonya püré	
Tápanyag jellemzők	En: 142,3 kcal Zs: 8,3 g Tz: 0,3 g Fe: 13,2 g Sz: 2,1 g Cu: 0,3 g So: 0,4 g Hs: 0,1 g	En: 72,8 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 16,8 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	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: 192,0 kcal Zs: 5,0 g Tz: 2,3 g Fe: 4,7 g Sz: 31,3 g Cu: 1,5 g So: 0,4 g Hs: 0,1 g
Allergének	mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller			mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller
Graham kenyér tk			Túró rudi sütőtök-fahéj ízű	
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: 151,5 kcal Zs: 7,7 g Tz: 5,6 g Fe: 4,5 g Sz: 16,3 g Cu: 15,8 g So: 0,1 g Hs: -	
Allergének	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás		diófélék, földimogyoró, szója, tejféle	
Uzsonna - A				
Füstölt edámi sajt	Bojtár sonka	Szendvicskrém házi készítésű	Gépsonka	
Tápanyag jellemzők	En: 69,6 kcal Zs: 5,4 g Tz: 3,6 g Fe: 5,0 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 0,3 g Hs: -	En: 31,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,3 g Fe: 3,4 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 50,5 kcal Zs: 4,8 g Tz: 1,9 g Fe: 1,1 g Sz: 1,0 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: -	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: -
Allergének	tejféle	glutén	mustár, szulfitek, tejféle, szója	
Zöldpaprika:	Sajtkrém..	Vörös Cheddar sajt	Liga margarin	
Tápanyag jellemzők	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - 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: 39,0 kcal Zs: 3,2 g Tz: 2,1 g Fe: 2,5 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,2 g 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: -
Allergének	tejféle	tejféle		
Liga margarin	Paradicsom	Kápia paprika	Paradicsom	
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: 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: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének				
Főtt tojás karika.	Graham zsemle tk.	Tönköly kenyér tk.	Graham kenyér.tk.	
Tápanyag jellemzők	En: 34,0 kcal Zs: 2,4 g Tz: - Fe: 2,7 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 129,5 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,5 g Sz: 25,0 g Cu: 0,1 g So: 0,6 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: 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: -
Allergének	tojás	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2026.10.14. 10:33

3. / 3. oldal

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

Uzsonna - A

Rozsos kenyér

Tápanyag	En: 140,0 kcal	Zs: 0,5 g
jellemzők	Tz: -	Fe: 4,7 g
	Sz: 29,0 g	Cu: -
	So: 0,7 g	Hs: -
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	

SEnergia-A	1095,31kcal	1009,1kcal	1095,31kcal	1088,9kcal	0kcal
------------	-------------	------------	-------------	------------	-------

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