



|                    | Hétfő                                                         | Kedd                                                          | Szerda                                                                              | Csütörtök                                                     | Péntek                                                        |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Tízórai - A        |                                                               |                                                               |                                                                                     |                                                               |                                                               |
|                    | Tea                                                           | Tea                                                           | Hideg tej,1,5 dl                                                                    | Tejeskávé 1,5 dl                                              | Tea                                                           |
| Tápanyag jellemzők | En: 31,4 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 7,3 g<br>So: -                  | Zs: 0,0 g<br>Fe: 0,1 g<br>Cu: 7,0 g<br>Hs: -                  | Zs: 0,0 g<br>Fe: 0,1 g<br>Cu: 7,0 g<br>Hs: -                                        | Zs: 2,3 g<br>Fe: 4,7 g<br>Cu: 14,0 g<br>Hs: -                 | Zs: 0,0 g<br>Fe: 0,1 g<br>Cu: 7,0 g<br>Hs: -                  |
| Allergének         | szulfitok                                                     | szulfitok                                                     | tejféle                                                                             | glutén, tejféle                                               | szulfitok                                                     |
|                    | Házi vegyes gyümölcsös joghurt                                | Kaiser mini májas                                             | Fahéjas tekercs                                                                     | Kolbászkрем                                                   | Medve natúr kockasajt                                         |
| Tápanyag jellemzők | En: 111,7 kcal<br>Tz: 2,3 g<br>Sz: 16,3 g<br>So: 0,1 g        | Zs: 3,5 g<br>Fe: 3,3 g<br>Cu: 12,3 g<br>Hs: -                 | Zs: 12,4 g<br>Fe: 3,6 g<br>Cu: 13,6 g<br>Hs: -                                      | Zs: 8,7 g<br>Fe: 1,5 g<br>Cu: 0,2 g<br>Hs: -                  | Zs: 3,5 g<br>Fe: 2,1 g<br>Cu: 0,8 g<br>Hs: -                  |
| Allergének         | tejféle                                                       | szója                                                         | diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás | tejféle, mustár                                               | tejféle                                                       |
|                    | Fonott kalács.                                                | Lilahagyma.                                                   |                                                                                     | Kápia paprika                                                 | Zöldpaprika.                                                  |
| Tápanyag jellemzők | En: 173,5 kcal<br>Tz: 1,3 g<br>Sz: 31,5 g<br>So: 0,4 g        | Zs: 2,8 g<br>Fe: 4,9 g<br>Cu: 5,0 g<br>Hs: -                  | Zs: 0,0 g<br>Fe: 0,4 g<br>Cu: -<br>Hs: -                                            | Zs: 0,1 g<br>Fe: 0,2 g<br>Cu: 0,6 g<br>Hs: -                  | Zs: -<br>Fe: -<br>Cu: -<br>Hs: -                              |
| Allergének         | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás |                                                               |                                                                                     |                                                               |                                                               |
|                    |                                                               | Korpás kifli                                                  |                                                                                     | Tönköly spitz tk.                                             | Teljeskiőrlésű kenyér                                         |
| Tápanyag jellemzők |                                                               | En: 131,5 kcal<br>Tz: 0,1 g<br>Sz: 27,0 g<br>So: 0,7 g        | Zs: 0,5 g<br>Fe: 4,0 g<br>Cu: 0,5 g<br>Hs: -                                        | Zs: 0,8 g<br>Fe: 4,5 g<br>Cu: -<br>Hs: -                      | Zs: 0,7 g<br>Fe: 5,8 g<br>Cu: -<br>Hs: -                      |
| Allergének         |                                                               | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás |                                                                                     | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás |
| Ebéd - A           |                                                               |                                                               |                                                                                     |                                                               |                                                               |
|                    | Tavaszi leves                                                 | Becsinált leves                                               | Tojás leves                                                                         | Spárgakrémesleves levesgyönggyel                              | Magyaros fejtettbab leves                                     |
| Tápanyag jellemzők | En: 55,5 kcal<br>Tz: 0,5 g<br>Sz: 6,9 g<br>So: 0,7 g          | Zs: 2,0 g<br>Fe: 2,0 g<br>Cu: 0,8 g<br>Hs: 0,5 g              | Zs: 4,3 g<br>Fe: 1,9 g<br>Cu: 0,2 g<br>Hs: 0,1 g                                    | Zs: 8,6 g<br>Fe: 2,5 g<br>Cu: 1,9 g<br>Hs: 0,4 g              | Zs: 3,9 g<br>Fe: 5,8 g<br>Cu: 2,0 g<br>Hs: 0,1 g              |
| Allergének         | mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller, szezámmag      | mustár, zeller, glutén, szója, tejféle, tojás                 | mustár, tojás, glutén, szója, tejféle, zeller                                       | mustár, glutén, tejféle, szója, tojás, zeller                 | mustár, glutén, szója, szulfitok, tejféle, tojás, zeller      |
|                    | Rakott burgonya                                               | Lekváros bukta házi készítésű                                 | Zöldséges sertés tokány                                                             | Brokkolis csirkemell                                          | Tócsi                                                         |
| Tápanyag jellemzők | En: 346,6 kcal<br>Tz: 5,4 g<br>Sz: 41,3 g<br>So: 0,4 g        | Zs: 13,9 g<br>Fe: 11,3 g<br>Cu: 2,4 g<br>Hs: 0,3 g            | Zs: 8,0 g<br>Fe: 14,2 g<br>Cu: 1,0 g<br>Hs: 0,4 g                                   | Zs: 11,1 g<br>Fe: 21,5 g<br>Cu: 3,2 g<br>Hs: 0,4 g            | Zs: 7,5 g<br>Fe: 4,8 g<br>Cu: 3,6 g<br>Hs: -                  |
| Allergének         | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás | tojás, tejféle, glutén                                        | mustár, glutén, zeller                                                              | mustár, tejféle, glutén, szója, tojás                         | glutén                                                        |



| Hétfő                                                                                                          | Kedd                                                                                                           | Szerda                                                                                                                                                                 | Csütörtök                                                                                                            | Péntek                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd - A                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
| Csemege uborka (édes.szer.)                                                                                    | Szőlő                                                                                                          | Kuszkusz                                                                                                                                                               | Párolt jázmin rizs                                                                                                   | Tejföl                                                                                                                     |
| Tápanyag jellemzők<br>En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 0,3 g<br>Sz: 1,1 g Cu: 0,7 g<br>So: 0,5 g Hs: -  | Tápanyag jellemzők<br>En: 54,6 kcal Zs: -<br>Tz: - Fe: 0,4 g<br>Sz: 12,7 g Cu: -<br>So: - Hs: -                | Tápanyag jellemzők<br>En: 216,8 kcal Zs: 4,2 g<br>Tz: 0,6 g Fe: 6,2 g<br>Sz: 36,3 g Cu: 1,8 g<br>So: 0,2 g Hs: 0,2 g<br>glutén, mustár, szója, tejszíne, tojás, zeller | Tápanyag jellemzők<br>En: 250,1 kcal Zs: 4,7 g<br>Tz: 0,6 g Fe: 4,5 g<br>Sz: 45,8 g Cu: 0,3 g<br>So: 0,2 g Hs: 0,2 g | Tápanyag jellemzők<br>En: 75,6 kcal Zs: 7,0 g<br>Tz: 4,9 g Fe: 1,2 g<br>Sz: 1,4 g Cu: 1,2 g<br>So: 0,0 g Hs: -<br>tejszíne |
| Allergének<br>mustár                                                                                           |                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
|                                                                                                                |                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
| Kenyér, graham tk.                                                                                             |                                                                                                                | Alma,                                                                                                                                                                  |                                                                                                                      | Körte,                                                                                                                     |
| Tápanyag jellemzők<br>En: 75,3 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 3,3 g<br>Sz: 14,7 g Cu: -<br>So: 0,5 g Hs: -    |                                                                                                                | Tápanyag jellemzők<br>En: 34,1 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: - Fe: 0,4 g<br>Sz: 7,7 g Cu: -<br>So: 0,0 g Hs: -                                                                 |                                                                                                                      | Tápanyag jellemzők<br>En: 72,8 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: - Fe: 0,6 g<br>Sz: 16,8 g Cu: -<br>So: 0,0 g Hs: -                    |
| Allergének<br>diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejszíne, tojás                                   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
|                                                                                                                |                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
| Uzsonna - A                                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
| Háromsajtos szendvicskrém magokkal                                                                             | Mozzarella sajt 1/2 adag                                                                                       | Sonkakrém                                                                                                                                                              | Habos puding                                                                                                         | Jogobella joghurt                                                                                                          |
| Tápanyag jellemzők<br>En: 46,7 kcal Zs: 3,8 g<br>Tz: 1,9 g Fe: 2,4 g<br>Sz: 0,5 g Cu: 0,2 g<br>So: 0,2 g Hs: - | Tápanyag jellemzők<br>En: 49,0 kcal Zs: 3,8 g<br>Tz: 2,4 g Fe: 3,9 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,2 g Hs: - | Tápanyag jellemzők<br>En: 47,0 kcal Zs: 4,0 g<br>Tz: 1,8 g Fe: 1,3 g<br>Sz: 1,2 g Cu: 0,2 g<br>So: 0,4 g Hs: -                                                         | Tápanyag jellemzők<br>En: 162,8 kcal Zs: 4,2 g<br>Tz: 2,8 g Fe: 2,1 g<br>Sz: 28,7 g Cu: 22,8 g<br>So: 0,1 g Hs: -    | Tápanyag jellemzők<br>En: 133,5 kcal Zs: 4,0 g<br>Tz: 2,7 g Fe: 5,3 g<br>Sz: 17,4 g Cu: 16,5 g<br>So: 0,2 g Hs: -          |
| Allergének<br>glutén, mustár, szezámmag, szója, tejszíne, tojás, zeller, diófélék, földimogyoró, szulfitek     | tejszíne                                                                                                       | mustár, tejszíne                                                                                                                                                       | tejszíne                                                                                                             | tejszíne                                                                                                                   |
|                                                                                                                |                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
| Gépsonka                                                                                                       | Csirkemell sonka..                                                                                             | Paradicsom                                                                                                                                                             |                                                                                                                      | Puffasztott rizs.                                                                                                          |
| Tápanyag jellemzők<br>En: 23,4 kcal Zs: 1,1 g<br>Tz: 0,5 g Fe: 1,6 g<br>Sz: 1,5 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,5 g Hs: - | Tápanyag jellemzők<br>En: 23,4 kcal Zs: 1,0 g<br>Tz: 0,4 g Fe: 3,2 g<br>Sz: 0,4 g Cu: 0,2 g<br>So: 0,4 g Hs: - | Tápanyag jellemzők<br>En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,2 g<br>Sz: 0,9 g Cu: -<br>So: - Hs: -                                                                      |                                                                                                                      | Tápanyag jellemzők<br>En: 75,4 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 1,6 g<br>Sz: 15,7 g Cu: 0,2 g<br>So: 0,0 g Hs: -            |
| Allergének                                                                                                     | szója                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      | szója                                                                                                                      |
|                                                                                                                |                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
| Kígyóuborka                                                                                                    | Vajkrém magyaros                                                                                               | Trappista sajt szelet 1/2 adag                                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
| Tápanyag jellemzők<br>En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,4 g Cu: -<br>So: - Hs: -              | Tápanyag jellemzők<br>En: 21,6 kcal Zs: 2,0 g<br>Tz: 1,3 g Fe: 0,5 g<br>Sz: 0,4 g Cu: 0,3 g<br>So: 0,1 g Hs: - | Tápanyag jellemzők<br>En: 62,2 kcal Zs: 4,6 g<br>Tz: 3,0 g Fe: 5,2 g<br>Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g<br>So: 0,3 g Hs: -                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
| Allergének                                                                                                     | tejszíne                                                                                                       | tejszíne                                                                                                                                                               |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
|                                                                                                                |                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
| Graham spitz tk.                                                                                               | Zöldpaprika:                                                                                                   | Graham kenyér.tk.                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
| Tápanyag jellemzők<br>En: 129,5 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 4,5 g<br>Sz: 25,0 g Cu: -<br>So: 0,6 g Hs: -   | Tápanyag jellemzők<br>En: - Zs: -<br>Tz: - Fe: -<br>Sz: - Cu: -<br>So: - Hs: -                                 | Tápanyag jellemzők<br>En: 125,5 kcal Zs: 0,7 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 5,5 g<br>Sz: 24,5 g Cu: -<br>So: 0,8 g Hs: -                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
| Allergének<br>diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejszíne, tojás                                   |                                                                                                                | diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejszíne, tojás                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                            |



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém  
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2026. 44. hét (2026.10.26. - 2026.11.01.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2026.10.20. 6:53

3. / 3. oldal

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

Uzsonna - A

|                    |                                                                                                                                                         |  |  |  |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                    | Graham kenyér.tk.                                                                                                                                       |  |  |  |
| Tápanyag jellemzők | En: 125,5 kcal Zs: 0,7 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 5,5 g<br>Sz: 24,5 g Cu: -<br>So: 0,8 g Hs: -<br>diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejjéle, tojás |  |  |  |
| Allergének         |                                                                                                                                                         |  |  |  |

|            |             |             |             |            |           |
|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----------|
| SEnergia-A | 1003,58kcal | 1099,24kcal | 1050,28kcal | 1095,9kcal | 936,3kcal |
|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----------|

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