

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

Tízórai - A

Tea

Tea

Hideg tej.
tejféleTej
tejféleKakaós banános zabkása fahéjas
szója, glutén, tejféleLilahagymás túrókrém
tejféleLibamájás pástétom
glutén, tejféleBúrkifli diós
diófélék, glutén, szezám, szója,
szulfidok, tejféle, tojásGabonapehely, csokigolyó
diófélék, földimogyoró, glutén,
tejféle

Sörretek

Kaliforniai paprika

Búzakorpás diákrúd
diófélék, glutén, szezám, szója,
szulfidok, tejféle, tojásGraham kenyér.tk.
diófélék, glutén, szezám, szója,
szulfidok, tejféle, tojás

Összetevők:

En: 194,5 kcal Zs: 2,8 g
Tz: 0,9 g Fe: 7,2 g
Sz: 34,6 g Cu: 7,5 g
So: 0,8 g Hs: 0,1 gEn: 160,7 kcal Zs: 1,1 g
Tz: 0,3 g Fe: 5,0 g
Sz: 32,3 g Cu: 7,1 g
So: 0,9 g Hs: -En: 315,5 kcal Zs: 14,2 g
Tz: 0,8 g Fe: 11,6 g
Sz: 37,4 g Cu: 5,5 g
So: 0,6 g Hs: -En: 165,0 kcal Zs: 3,7 g
Tz: 0,2 g Fe: 8,3 g
Sz: 26,2 g Cu: 5,6 g
So: 0,3 g Hs: -En: 222,9 kcal Zs: 4,4 g
Tz: - Fe: 10,0 g
Sz: 45,3 g Cu: 15,7 g
So: 0,5 g Hs: 0,2 g

Ebéd - A

Zöldséges rizsleves
glutén, mustár, tejféle, tojás, zeller,
szójaLegényfogó leves
glutén, tojás, mustár, szója, tejféle,
zellerTojás leves
glutén, tojás, mustár, szója, tejféleZöldségkrémleves
glutén, tejféle, zeller, mustár, szója,
tojásZeller leves
glutén, tojás, zeller, mustár, szója,
tejféleLencsefőzelék
glutén, tejféle, mustárDarás metélt
gluténSertéskaraj sajtmártással
glutén, tejféle, szója, tojásPírtott zsemlekocka
gluténRántott halfilé burg. pelyhes
burgonya, tojás, szulfidok, tejféle,
zellerSertéspörkölt feltét
glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,
zeller

Gyümölcs öntet.

Párolt bulgúr
gluténCukkinis csirkemell
glutén, mustár, szója, tejféle, tojás

Rizi-bizi

Graham kenyér tk.
diófélék, glutén, szezám, szója,
szulfidok, tejféle, tojás

Banán

Csoki mikulás
diófélék, földimogyoró, glutén,
szója, tejféle

Petrezselymes burgonya

Cézár öntet
mustár, tejféle, tojás, glutén, szója,
zellerMikulásos müzli szelet
diófélék, földimogyoró, glutén,
szezám, szója, tejféle

Összetevők:

En: 796,0 kcal Zs: 35,3 g
Tz: 4,1 g Fe: 31,3 g
Sz: 83,0 g Cu: 12,9 g
So: 1,4 g Hs: 0,3 gEn: 722,5 kcal Zs: 16,1 g
Tz: 0,4 g Fe: 26,8 g
Sz: 127,1 g Cu: 16,3 g
So: 0,9 g Hs: 0,6 gEn: 889,4 kcal Zs: 46,2 g
Tz: 13,5 g Fe: 26,1 g
Sz: 88,2 g Cu: 36,3 g
So: 1,0 g Hs: 0,3 gEn: 542,0 kcal Zs: 23,4 g
Tz: 4,3 g Fe: 26,8 g
Sz: 52,0 g Cu: 1,5 g
So: 1,0 g Hs: 0,3 gEn: 673,4 kcal Zs: 22,8 g
Tz: 1,1 g Fe: 28,8 g
Sz: 83,5 g Cu: 1,8 g
So: 1,3 g Hs: 0,3 g

Uzsonna - A

Mozzarella sajt szelet
tejféleZöldpestós sajtkrém
tejféle, mustárSonkakrém
tejféle, mustár, gluténPaprikás csirkemell sonka
mustár, szója, tejféle, zellerMedve natúr kockasajt
tejféle

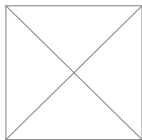
Light margarin

Hónapos retek

Kígyóuborka

Multivitaminos margarin

Zöldpaprika.



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2023. 49. hét (2023.12.04. - 2023.12.10.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1.9.8] © Info-Set Kft.

2023.11.29. 9:11

2. / 2. oldal

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

Uzsonna - A

Bagett

diófélék, glutén, szezám, szója, tejfélé, tojás

Panini

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejfélé, tojás

Graham spitz tk.

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejfélé, tojás

Paradicsom

Tönköly kenyér tk.

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejfélé, tojás

Tönköly spitz tk.

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejfélé, tojás

Összetevők:	En: 214,2 kcal	Zs: 8,6 g	En: 150,6 kcal	Zs: 2,7 g	En: 171,3 kcal	Zs: 4,8 g	En: 194,2 kcal	Zs: 6,2 g	En: 166,6 kcal	Zs: 4,0 g				
Tz:	4,2 g	Fe: 8,9 g	Tz:	1,2 g	Fe: 5,8 g	Tz:	1,9 g	Fe: 6,8 g	Tz:	1,9 g	Fe: 7,7 g	Tz:	2,5 g	Fe: 6,4 g
Sz:	26,6 g	Cu: 0,6 g	Sz:	25,6 g	Cu: 1,9 g	Sz:	25,3 g	Cu: 0,2 g	Sz:	26,8 g	Cu: 0,2 g	Sz:	26,2 g	Cu: 0,9 g
So:	1,0 g	Hs: -	So:	0,5 g	Hs: -	So:	1,1 g	Hs: -	So:	1,3 g	Hs: -	So:	0,9 g	Hs: -

S Energia - A	1204,79 kcal	1033,9 kcal	1376,18 kcal	901,16 kcal	1062,91 kcal
---------------	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------

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