

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

Tízórai - A

Árpkása körtével és fahéjas szósztal
glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller

Kakaó 1,5 dl
szója, tejféle

Hideg tej.
tejféle

Tea

Tea

Fetakrém magokkal
tejféle, szezám, diófélék, földimogyoró, glutén
Zöldpaprika.

Gabonapehely, csokigolyó tk.
diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle

Boci natúr sajtkrém
tejféle

Gouda sajt szelet
tejféle

Paradicsom

Flóra margarin

Tönköly kenyér tk.
diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás

Palotai rozskenyér.
diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás

Kígyóuborka

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

Összetevők:	En: 281,5 kcal Tz: 1,9 g Sz: 48,6 g So: 0,5 g	Zs: 6,5 g Fe: 8,9 g Cu: 13,2 g Hs: -	En: 290,7 kcal Tz: 1,1 g Sz: 41,2 g So: 1,2 g	Zs: 8,1 g Fe: 13,1 g Cu: 5,4 g Hs: -	En: 162,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 24,6 g So: 0,4 g	Zs: 3,8 g Fe: 8,5 g Cu: 5,0 g Hs: -	En: 194,4 kcal Tz: 1,2 g Sz: 36,3 g So: 0,9 g	Zs: 2,3 g Fe: 6,2 g Cu: 8,3 g Hs: -	En: 259,5 kcal Tz: 4,5 g Sz: 32,9 g So: 1,2 g	Zs: 9,5 g Fe: 9,8 g Cu: 7,0 g Hs: -
-------------	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

Ebéd - A

Pásztor leves
glutén, tojás, zeller

Tárkonyos pulykaragu leves
glutén, tojás, mustár, szója, tejféle, zeller

Tojás leves
tojás, glutén, mustár, szója, tejféle

Karalábé leves
glutén, tojás, mustár, szója, tejféle

Magyaros lencse leves
glutén, mustár, tejféle, tojás, zeller

Zöldbabfőzelék
glutén, tejféle

Gránátos kocka
glutén, mustár, szezám, szója, tejféle, zeller

Paradicsomos sertés karaj
glutén, tejféle, tojás, zeller

Sajtos sült csirkecomb
tejféle, glutén, mustár, szezám, szója, tojás, zeller

Rántott szezámagos halfilé
tojás, szezám, glutén, mustár, szója, tejféle, zeller

Fokhagymás sertéssült feltét

Csemege uborka (édes.szer.)

Párolt bulgúr
glutén

Rizi-bizi.

Vajas burgonya

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

Zöldalma

Cékla saláta édesítőszerrel.
mustár

Zöldsaláta tzaziki öntettel
mustár, tejféle, tojás, zeller

Összetevők:	En: 516,5 kcal Tz: 1,3 g Sz: 50,1 g So: 1,3 g	Zs: 22,1 g Fe: 24,0 g Cu: 3,3 g Hs: 0,3 g	En: 592,9 kcal Tz: 1,5 g Sz: 76,1 g So: 1,1 g	Zs: 19,5 g Fe: 22,5 g Cu: 2,9 g Hs: 0,3 g	En: 656,7 kcal Tz: 3,7 g Sz: 71,9 g So: 1,0 g	Zs: 27,8 g Fe: 26,9 g Cu: 0,5 g Hs: 0,3 g	En: 568,5 kcal Tz: 2,9 g Sz: 61,0 g So: 1,0 g	Zs: 17,4 g Fe: 38,2 g Cu: 3,7 g Hs: 0,3 g	En: 624,9 kcal Tz: 1,8 g Sz: 80,7 g So: 1,4 g	Zs: 16,2 g Fe: 34,4 g Cu: 2,8 g Hs: 0,3 g
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Uzsonna - A

Sonkakrém
tejféle, mustár

Joghurt, Lotti gyümölcsös
tejféle

Mediterrán túrókrém
tejféle, földimogyoró, glutén, hal, zeller

Sajtos párizsi 1/2 adag
tejféle

Poharas kakaó
szója, tejféle

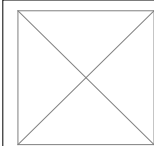
Paradicsom

Korpás kifli
diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás

Hónapos retek

Sajt szeletelt trappista 1/2 adag
tejféle

Perec
diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2024. 17. hét (2024.04.22. - 2024.04.28.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1.9.20] © Info-Set Kft.

2024.04.18. 8:53

2. / 2. oldal

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

Uzsonna - A

Kornspitz rúd

diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás

Graham kenyér.tk.

diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás

Főtt tojás karika

tojás

Multivitaminos margarin.

Graham zsemle tk.

diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás

Összetevők:	En: 191,2 kcal	Zs: 5,3 g	En: 199,5 kcal	Zs: 1,6 g	En: 162,0 kcal	Zs: 2,8 g	En: 239,5 kcal	Zs: 11,0 g	En: 178,9 kcal	Zs: 2,7 g				
Tz:	2,0 g	Fe: 5,8 g	Tz:	0,9 g	Fe: 7,0 g	Tz:	0,7 g	Fe: 7,4 g	Tz:	3,4 g	Fe: 11,1 g	Tz:	1,2 g	Fe: 9,1 g
Sz:	29,8 g	Cu: 0,3 g	Sz:	38,5 g	Cu: 11,0 g	Sz:	26,4 g	Cu: 0,8 g	Sz:	24,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	28,8 g	Cu: 11,2 g
So:	1,0 g	Hs: -	So:	0,8 g	Hs: -	So:	1,2 g	Hs: 0,3 g	So:	1,1 g	Hs: -	So:	0,7 g	Hs: -

S Energia - A	989,24 kcal	1083,08 kcal	980,67 kcal	1002,41 kcal	1063,35 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