

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

Tízórai - A

Tejeskávé 1,5 dl
glutén, tejfélePaprikakrémes vajkrém
tejféle

Zöldpaprika.

Parasztkenyér

diófélék, glutén, szezámmag, szója,
szulfítok, tejféle, tojás

Tejbedara

glutén, tejféle

Kakaó szórat
szója

Tea

Roppanós virsli
szója

Ketchup.

Graham kenyér.tk.

diófélék, glutén, szezámmag, szója,
tejféle, tojásHideg tej,1,5 dl
tejféleKakaós croissant
diófélék, glutén, szezámmag, szója,
szulfítok, tejféle, tojás, zeller

Kakaó

tejféle, szója

Vajzú light margarin

Magos- rozsos kenyér

diófélék, glutén, szezámmag, szója,
szulfítok, tejféle, tojás

Zöldpaprika.

Összetevők:	En: 273,9 kcal	Zs: 6,7 g	En: 253,3 kcal	Zs: 4,0 g	En: 359,3 kcal	Zs: 17,0 g	En: 326,0 kcal	Zs: 12,6 g	En: 346,4 kcal	Zs: 11,9 g
	Tz: 4,0 g	Fe: 9,8 g	Tz: 2,4 g	Fe: 8,4 g	Tz: 4,9 g	Fe: 13,0 g	Tz: 6,5 g	Fe: 9,1 g	Tz: 3,4 g	Fe: 13,5 g
	Sz: 43,0 g	Cu: 15,5 g	Sz: 45,2 g	Cu: 29,0 g	Sz: 37,7 g	Cu: 10,0 g	Sz: 44,3 g	Cu: 20,4 g	Sz: 45,2 g	Cu: 16,1 g
	So: 1,2 g	Hs: -	So: 0,3 g	Hs: -	So: 2,5 g	Hs: -	So: 0,8 g	Hs: -	So: 1,0 g	Hs: -

Ebéd - A

Zöldség leves

zeller, glutén, mustár, szója, tejféle,
tojás, szezámmag

Tökfőzelék

tejféle, glutén

Csirke nuggets sütőben sült

glutén, szója, tejféle, tojás

Graham kenyér.tk.

diófélék, glutén, szezámmag, szója,
tejféle, tojás

Legényfogó leves

glutén, zeller, tejféle, tojás, mustár,
szója

Káposztás tészta

glutén, mustár, szezámmag, szója,
tejféle, zeller

Gyümölcs saláta

Tojás leves

glutén, tojás, mustár, szója, tejféle

Tavaszi rizseshús

tejféle, glutén, mustár, szezámmag,
szója, zeller

Csemege uborka (édes.szer.)

Csontleves eperlevéllel

zeller, glutén, mustár, szója, tejféle,
tojás

Budapest sertésborda

Párolt bulgúr

glutén

Majorannás burgonya leves

glutén, tojás, mustár, szója, tejféle,
zeller

Vargabéles

glutén, tojás, tejféle

Gyümölcs öntet

glutén, tejféle, tojás, zeller

Görögdinnye.

Összetevők:	En: 571,9 kcal	Zs: 23,9 g	En: 590,0 kcal	Zs: 13,0 g	En: 588,5 kcal	Zs: 31,2 g	En: 596,7 kcal	Zs: 23,8 g	En: 508,7 kcal	Zs: 14,0 g
	Tz: 4,4 g	Fe: 16,5 g	Tz: 2,6 g	Fe: 23,8 g	Tz: 3,2 g	Fe: 20,5 g	Tz: 1,5 g	Fe: 30,1 g	Tz: 5,1 g	Fe: 14,9 g
	Sz: 69,1 g	Cu: 8,1 g	Sz: 90,1 g	Cu: 19,0 g	Sz: 49,4 g	Cu: 2,5 g	Sz: 56,9 g	Cu: 1,5 g	Sz: 77,7 g	Cu: 26,6 g
	So: 2,3 g	Hs: 0,5 g	So: 0,5 g	Hs: 0,3 g	So: 1,7 g	Hs: 0,6 g	So: 1,6 g	Hs: 1,3 g	So: 1,1 g	Hs: 0,8 g

Uzsonna - A

Szivecske joghurt
tejféle

Kifli

diófélék, glutén, szezámmag, szója,
szulfítok, tejféle, tojás

Kaiser Mini májas

szója

Kápia paprika

Tönköly kenyér tk.

diófélék, glutén, szezámmag, szója,
szulfítok, tejféle, tojás

Trappista sajt

tejféle

Margarin liga

Paradicsom

Prága sonka

Sajtkrém..

tejféle

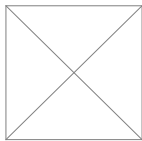
Kígyóborka

Halkrém.

tejféle, mustár, hal

Tönköly spitz tk.

diófélék, glutén, szezámmag, szója,
szulfítok, tejféle, tojás



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém
Jutasi út 18/2.

ÉTLAP

2024. 27. hét (2024.07.01. - 2024.07.07.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2024.06.26. 12:29

2. / 2. oldal

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

Uzsonna - A

Összetevők:	Vizes zsemle diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitok, tejjéle, tojás				Graham kenyér.tk. diófélék, glutén, szezám, szója, tejjéle, tojás				
	En:	Zs:	En:	Zs:	En:	Zs:	En:	Zs:	
En: 244,3 kcal	Zs: 2,6 g	En: 201,2 kcal	Zs: 6,1 g	En: 147,1 kcal	Zs: 6,9 g	En: 175,6 kcal	Zs: 3,5 g	En: 244,8 kcal	Zs: 12,2 g
Tz: 1,3 g	Fe: 7,9 g	Tz: 2,1 g	Fe: 7,5 g	Tz: 3,6 g	Fe: 7,8 g	Tz: 1,1 g	Fe: 9,2 g	Tz: 3,5 g	Fe: 7,8 g
Sz: 46,4 g	Cu: 17,5 g	Sz: 27,7 g	Cu: 0,7 g	Sz: 17,3 g	Cu: 0,1 g	Sz: 26,8 g	Cu: 0,5 g	Sz: 25,8 g	Cu: 0,3 g
So: 0,7 g	Hs: -	So: 1,2 g	Hs: -	So: 0,8 g	Hs: -	So: 1,2 g	Hs: -	So: 0,7 g	Hs: -
S energia - A	1090,06 kcal	1044,46 kcal	1094,88 kcal	1098,27 kcal	1099,95 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