

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

## Tízórai - A

<b>Tea</b>	<b>Tea</b>	<b>Kakaó</b> tejféle, szója	<b>Hideg tej.</b> tejféle	<b>Tea</b>
<b>Sonkakrém</b> tejféle, mustár	<b>Háromsajtos szendvicskrém</b> glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás, zeller	<b>Fonott kalács</b> diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás	<b>Fahéjas tekercs</b> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás	<b>Főtt tojás karika</b> tojás
<b>Paradicsom</b>	<b>Kaliforniai paprika</b>	<b>Valódi vajas margarin</b> tejféle		<b>Vajkrém magyaros</b> tejféle
<b>Búzakorpás kenyér</b> diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás	<b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás			<b>Sörretek</b>
				<b>Tönköly kenyér tk.</b> diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás

Összetevők:	En: 199,6 kcal Zs: 4,8 g Tz: 2,0 g Fe: 4,9 g Sz: 33,5 g Cu: 7,2 g So: 1,0 g Hs: -	En: 224,8 kcal Zs: 5,5 g Tz: 3,3 g Fe: 9,0 g Sz: 34,0 g Cu: 7,8 g So: 1,1 g Hs: -	En: 345,5 kcal Zs: 12,8 g Tz: 5,8 g Fe: 11,5 g Sz: 45,8 g Cu: 20,0 g So: 0,7 g Hs: -	En: 354,0 kcal Zs: 15,4 g Tz: 8,2 g Fe: 9,8 g Sz: 43,4 g Cu: 22,8 g So: 0,6 g Hs: -	En: 224,3 kcal Zs: 5,0 g Tz: 1,3 g Fe: 8,2 g Sz: 34,6 g Cu: 7,2 g So: 0,9 g Hs: -
-------------	--	--	---	--	--

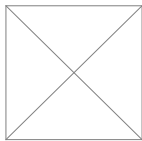
## Ebéd - A

<b>Daragaluska leves</b> glutén, tojás, zeller, mustár, szója, tejféle	<b>Bakonyi betyárleves</b> glutén, tojás, tejféle, mustár, szója, zeller	<b>Csontleves eperlevéllel</b> zeller, glutén, mustár, szója, tejféle, tojás	<b>Karalábé leves</b> glutén, mustár, szója, tejféle, tojás	<b>Halgaluska leves</b> glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller, diófélék, szezámmag
<b>Székely káposzta</b> glutén, tejféle, tojás, zeller	<b>Mákos metélt</b> diófélék, glutén	<b>Kínai édes-savanyú csirkemell</b> glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás, zeller	<b>Rántott sertés karaj</b> tejféle, diófélék, glutén, szezámmag, szója, tojás	<b>Sütöben sült panírozott trappista</b> diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás
<b>Graham kenyér tk</b> diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás	<b>Szőlő</b>	<b>Párolt rizs</b>	<b>Snidlinges vajás burgonya</b> tejféle	<b>Abc burgonya sütöben sült</b>

Összetevők:	En: 512,1 kcal Zs: 27,9 g Tz: 3,9 g Fe: 19,2 g Sz: 40,6 g Cu: 1,4 g So: 2,5 g Hs: 0,1 g	En: 741,8 kcal Zs: 31,9 g Tz: 4,9 g Fe: 22,1 g Sz: 85,6 g Cu: 17,5 g So: 1,4 g Hs: 0,7 g	En: 555,6 kcal Zs: 16,4 g Tz: 1,4 g Fe: 25,9 g Sz: 64,4 g Cu: 6,3 g So: 0,9 g Hs: 0,4 g	En: 515,7 kcal Zs: 15,4 g Tz: 2,1 g Fe: 23,3 g Sz: 65,6 g Cu: 6,8 g So: 1,4 g Hs: 0,7 g	En: 635,7 kcal Zs: 31,8 g Tz: 11,6 g Fe: 18,7 g Sz: 62,4 g Cu: 6,4 g So: 2,8 g Hs: 0,1 g
-------------	--	---	--	--	---

## Uzsonna - A

<b>Ementáli sajtszelet</b> tejféle	<b>Sajtos tavaszi felvágott.</b> szója, tejféle	<b>Marhapárizsi</b> szója	<b>Füstölt sajt</b> tejféle	<b>Szivecske vaniliás krémpuding</b> tejféle
<b>Flóra margarin</b>	<b>Liga margarin</b>	<b>Kígyóuborka</b>	<b>Liga margarin</b>	



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém  
Jutasi út 18/2.

# ÉTLAP

2024. 42. hét (2024.10.14. - 2024.10.20.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2024.10.09. 13:21

2. / 2. oldal

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

## Uzsonna - A

### Újbagyoma.

### Vizes zsemle

diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfitok, tejsíró, tojás

### Sajtkrém..

tejsíró

### Paradicsom

### Császár zsemle

diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfitok, tejsíró, tojás

### Tönköly kenyér tk.

diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfitok, tejsíró, tojás

### Graham kenyér.tk.

diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
tejsíró, tojás

Összetevők:	En: 312,7 kcal	Zs: 11,1 g	En: 130,9 kcal	Zs: 4,5 g	En: 198,8 kcal	Zs: 5,4 g	En: 212,1 kcal	Zs: 7,6 g	En: 93,8 kcal	Zs: 1,1 g
Tz:	4,9 g	Fe: 10,5 g	Tz: 1,3 g	Fe: 4,6 g	Tz: 2,0 g	Fe: 8,3 g	Tz: 4,2 g	Fe: 9,8 g	Tz: 0,8 g	Fe: 1,5 g
Sz:	41,0 g	Cu: 9,0 g	Sz: 18,0 g	Cu: 0,3 g	Sz: 28,1 g	Cu: 0,5 g	Sz: 25,9 g	Cu: 0,1 g	Sz: 19,3 g	Cu: 14,9 g
So:	1,0 g	Hs: -	So: 0,9 g	Hs: -	So: 1,3 g	Hs: -	So: 1,2 g	Hs: -	So: 0,8 g	Hs: -

S Energia - A	1024,45 kcal	1097,43 kcal	1099,92 kcal	1081,78 kcal	953,67 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