

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

## Tízórai - A

## Tea

Hideg tej.  
tejféle

## Tejeskávé

tejféle, glutén

## Kakaó 1,5 dl

tejféle, szója

## Lilahagymás túrókrém

tejféle

## Gabonapehely, Csokigolyó

tejféle, földimogyoró, glutén,  
tejféle

## Fahéjas csiga,

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

## Tojáskrém, túróval

glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,  
zeller

## Sörretek

## Kígyóuborka

## Búzakorpás kenyér

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

## Teljeskiőrlésű kenyér

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

Összetevők:	En: 179,3 kcal	Zs: 2,4 g	En: 162,0 kcal	Zs: 3,8 g	En: -	Zs: -	En: 305,2 kcal	Zs: 8,0 g	En: 276,1 kcal	Zs: 8,0 g
	Tz: 1,4 g	Fe: 6,2 g	Tz: 2,3 g	Fe: 7,9 g	Tz: -	Fe: -	Tz: 2,1 g	Fe: 9,6 g	Tz: 3,5 g	Fe: 12,9 g
	Sz: 32,6 g	Cu: 7,5 g	Sz: 23,2 g	Cu: 14,2 g	Sz: -	Cu: -	Sz: 48,6 g	Cu: 28,8 g	Sz: 37,9 g	Cu: 12,2 g
	So: 0,7 g	Hs: 0,1 g	So: 0,4 g	Hs: -	So: -	Hs: -	So: 0,7 g	Hs: -	So: 1,5 g	Hs: 0,5 g

## Ebéd - A

## Csontleves cérnámetélttel

glutén, tojás, zeller, mustár, szója,  
tejféle

## Palóc leves.

glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,  
zeller

## Zöldséges karfiol leves

glutén, zeller, mustár, szója, tejféle,  
tojás

## Cseresznye leves

glutén, mustár, tejféle, tojás, zeller,  
szezám, szója

## Majorannás burgonyafőzelék.

glutén, tejféle

## Sárgabarackos gombóc

glutén, diófélék, földimogyoró,  
szója, szulfitek, tejféle, tojás

## Tejfőlés sertés tokány

glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,  
zeller

## Sütőben sült panírozott

glutén, tejféle

## Pulyka aprópecsenye

glutén, mustár, szója, tejféle, tojás

## Gyümölcs saláta,

## Szarvacskateészta

glutén, tojás

## Vajas burgonya

## Graham kenyér tk

diófélék, glutén, szezám, szója,  
tejféle, tojás

## Zöldalma:

## Tartármártás

mustár, glutén, szója, tejféle, tojás,  
zeller

Összetevők:	En: 645,7 kcal	Zs: 26,4 g	En: 687,6 kcal	Zs: 20,1 g	En: -	Zs: -	En: 569,6 kcal	Zs: 21,3 g	En: 591,0 kcal	Zs: 29,0 g
	Tz: 4,2 g	Fe: 26,8 g	Tz: 5,3 g	Fe: 19,1 g	Tz: -	Fe: -	Tz: 4,3 g	Fe: 24,5 g	Tz: 6,2 g	Fe: 16,1 g
	Sz: 63,3 g	Cu: 1,2 g	Sz: 101,9 g	Cu: 25,3 g	Sz: -	Cu: -	Sz: 64,5 g	Cu: 2,8 g	Sz: 64,7 g	Cu: 10,4 g
	So: 1,5 g	Hs: 0,3 g	So: 1,4 g	Hs: 0,1 g	So: -	Hs: -	So: 0,6 g	Hs: 0,3 g	So: 1,2 g	Hs: 0,2 g

## Uzsonna - A

## Trappista sajt szelet,

## Gépsonka

## Pick nosztalgia párizsi

szója

## Mogyorókrém

földimogyoró, szója, tejféle

## Újhagyma

## Flóra margarin

## Liga margarin

## Kifli.

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

## Liga margarin

## Kígyóuborka

## Paradicsom

## Főtt tojás karika.

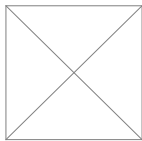
tojás

## Tönköly kenyér tk.

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

## Graham kenyér.tk.

diófélék, glutén, szezám, szója,  
tejféle, tojás



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém  
Jutasi út 18/2.

# ÉTLAP

2024. 43. hét (2024.10.21. - 2024.10.27.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2024.10.16. 13:51

2. / 2. oldal

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

## Uzsonna - A

**Graham spitz tk.**

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

Összetevők:	En:	Zs:	Fe:	Sz:	Cu:	Hs:	En:	Zs:	Fe:	Sz:	Cu:	Hs:	En:	Zs:	Fe:	Sz:	Cu:	Hs:						
	250,1 kcal	9,8 g	13,3 g	24,5 g	0,1 g	-	192,9 kcal	5,2 g	6,6 g	28,6 g	0,2 g	-	195,9 kcal	7,0 g	7,0 g	26,0 g	0,2 g	-	219,0 kcal	5,7 g	5,3 g	9,9 g	-	
	Tz: 3,7 g						Tz: 1,2 g						Tz: 2,4 g						Tz: 1,9 g					
	So: 1,1 g						So: 1,3 g						So: 1,3 g						So: 0,6 g					

S Energia - A	1075,1 kcal	1042,49 kcal	0 kcal	1070,66 kcal	1086,12 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