

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

## Tízórai - A

## Tea

Túrós-tojáskrém  
tejféle, tojás, mustár

## Hónapos retek

Félbarna kenyér.  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojás

## Tea

Főtt roppanós virsli.  
szója

## Ketchup

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

## Kakaó

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

## Gyümölcs turmix,

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

## Hideg tej,

tejféle

## Méz

## Margarin vajizú

Graham kenyér.tk.  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojás

Összetevők:	En: 247,0 kcal Zs: 7,5 g Tz: 2,1 g Fe: 7,4 g Sz: 36,8 g Cu: 9,1 g So: 1,4 g	En: 305,8 kcal Zs: 12,3 g Tz: 3,1 g Fe: 12,6 g Sz: 38,4 g Cu: 13,5 g So: 1,8 g	En: 280,1 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,4 g Fe: 12,2 g Sz: 49,6 g Cu: 13,3 g So: 0,7 g	En: 278,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,1 g Fe: 7,6 g Sz: 53,1 g Cu: 14,3 g So: 0,8 g	En: 291,4 kcal Zs: 7,6 g Tz: 1,3 g Fe: 11,4 g Sz: 46,6 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g
-------------	--	---	--	---	---

## Ebéd - A

## Rostoslé. 100%

Székely káposzta  
glutén, tejféle, tojás, zellerGraham kenyér tk  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojásHázi almás pite  
glutén, tejféle, tojás

## Tárkonyos pulykaragu leves

glutén, tejféle, tojás, mustár, szója,  
zellerDarás metélt  
gluténGyümölcs öntet  
glutén, tejféle, tojás, zeller

## Zöldalma

## Gyümölcsleves

glutén, tejféle, mustár, szezámmag,  
szója, tojás, zellerZöldséges vagdalt  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojásBurgonya püré  
tejféle, glutén, szulfítok, tojás,  
zellerEn: 756,2 kcal Zs: 33,7 g  
Tz: 1,5 g Fe: 24,1 g  
Sz: 86,1 g Cu: 14,8 g  
So: 1,7 g

## Zeller krémleves

glutén, tejféle, zeller, tojás

Levesgyöngy  
glutén, tejféle, tojásTöltött csirkecomb  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojás, mustár,  
zeller

## Petrezselymes rizs

## Csemege uborka (édes.szer.)

En: 826,1 kcal Zs: 31,0 g  
Tz: 2,0 g Fe: 39,9 g  
Sz: 91,2 g Cu: 1,1 g  
So: 2,8 g

## Halgaluska leves

diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojás, mustár,  
zeller, halSóskamártás  
glutén, tejféle

## Főtt burgonya 1/2 adag

Főtt tojás.  
tojásKenyer, graham tk.  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojásEn: 675,3 kcal Zs: 33,9 g  
Tz: 0,2 g Fe: 21,5 g  
Sz: 66,6 g Cu: 9,8 g  
So: 2,2 g

## Uzsonna - A

Lotti gyümölcsös joghurt  
tejféleKorpás kifli  
diófélék, glutén, szezámmag, szója,  
szulfítok, tejféle, tojásHáromsajtos szendvicsskrém  
glutén, tejféle, mustár, szezámmag,  
szója, tojás, zeller

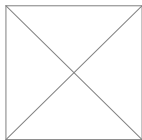
## Kápia paprika

Gyulai májas.  
szója, tejféle

## Kígyóuborka

Sajt szeletelt trappista 1/2 adag  
tejféleKaraj szeletelt 1/2 adag  
glutén, szója, szulfítokHázi körözött  
tejféle

## Zöldpaprika



Veszprémi Érseki Főiskola

8200 Veszprém  
Jutasi út 18/2.

# ÉTLAP

2023. 5. hét (2023.01.30. - 2023.02.05.)

Padányi Ált. Isk. alsó

Korcsoport: 7 - 10 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.19] © Info-Set Kft.

2023.01.25. 7:19

2. / 2. oldal

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

## Uzsonna - A

### Korpás zsemle

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitok, tejféle, tojás

### Tönköly spitz tk.

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitok, tejféle, tojás

### Liga margarin

glutén

### Paradicsom

### Graham zsemle tk.

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitok, tejféle, tojás

### Panini

diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitok, tejféle, tojás

Összetevők:	En: 189,0 kcal	Zs: 1,5 g	En: 218,2 kcal	Zs: 8,1 g	En: 204,3 kcal	Zs: 7,8 g	En: 201,3 kcal	Zs: 6,6 g	En: 198,4 kcal	Zs: 5,6 g	
Tz:	0,9 g	Fe: 6,5 g	Tz:	5,2 g	Fe: 7,4 g	Tz:	3,2 g	Fe: 11,8 g	Tz:	0,6 g	Fe: 9,8 g
Sz:	37,3 g	Cu: 10,7 g	Sz:	28,4 g	Cu: 0,8 g	Sz:	26,2 g	Cu: 0,2 g	Sz:	25,9 g	Cu: 1,0 g
So:	0,8 g		So:	1,0 g		So:	1,1 g		So:	0,4 g	

S Energia - A	1276 kcal	1399,44 kcal	1240,57 kcal	1306,35 kcal	1165,08 kcal
---------------	-----------	--------------	--------------	--------------	--------------

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav

Ebéd rendelés tárgy napot megelőző napon 10 óráig. Lemondás, tárgy napon 6:30 óráig telefonon.

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