

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.07.01.–2024.07.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:337 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,3 SZH:68,9 CK:32 SÓ: 0,49</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 7,4 TZS: 6,3 FH: 4,6 SZH:40,4 CK: 9 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 265 ZS: 8,8 TZS: 6,5 FH:4,1 SZH:41,1 CK: 7,8 SÓ: 1,19</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 345 ZS: 4,6 TZS: 1,1 FH: 4,3 SZH:72 CK: 24 SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 208 ZS: 3,7 TZS: 1,2 FH: 7,2 SZH: 34,9 CK: 7,8 SÓ: 1,22</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldborsóleves Bolognai spagetti Reszelt növényi sajtöltő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:536 ZS: 24,1 TZS: 10,4 FH: 20 SZH:51,9 CK:8,5 SÓ: 1,05</p>	<p>Csirkeraguleves Darásmetélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 454 ZS: 9,6 TZS: 1,2 FH: 21,2 SZH:69,5 CK: 14,2 SÓ: 0,4</p>	<p>Brokkolikrémleves Pirított kenyérkocka Tarhonyás hús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 473 ZS: 18,1 TZS: 4,7 FH:19,6 SZH:56,6 CK: 9,8 SÓ: 1,39</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 486 ZS: 15,6 TZS: 3,8 FH: 16,1 SZH:66,7 CK: 20,7 SÓ: 1,42</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 590 ZS: 11,4 TZS: 2,6 FH: 23,2 SZH: 93,5 CK: 31,3 SÓ: 0,68</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Házi sonkakrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:163 ZS: 2,7 TZS: 0,9 FH: 6,1 SZH:27,4 CK:0,7 SÓ: 1,05</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 171 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 6,9 SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Őszibarack Puffasztott rizs szelet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 116 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH:2,3 SZH:24,7 CK: 9,2 SÓ: 0,26</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 6,9 TZS: 2,3 FH: 6,7 SZH:31,1 CK: 0,7 SÓ: 1,12</p>	<p>Piskóta kocka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 110 ZS: 2,7 TZS: 0,4 FH: 1,3 SZH: 20,4 CK: 10,1 SÓ: 0,13</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.