

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2024.11.04.–2024.11.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:281 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,6 SZH:54,7 CK:19,2 SÓ: 0,49</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 358 ZS: 5,5 TZS: 1 FH: 0,9 SZH:76 CK: 25,6 SÓ: 0,33</p>	<p>Kakaós rizsital Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 355 ZS: 5,2 TZS: 1,3 FH:1,6 SZH:74,5 CK: 22,9 SÓ: 0,33</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 4,10,12</p> <p>EN: 239 ZS: 8,6 TZS: 2,8 FH: 2,6 SZH:37,1 CK: 9,6 SÓ: 0,16</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 3</p> <p>EN: 223 ZS: 5,5 TZS: 1,4 FH: 2,9 SZH: 38 CK: 10 SÓ: 0,14</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>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:490 ZS: 16 TZS: 4 FH: 14,3 SZH:71,4 CK:27 SÓ: 1,13</p>	<p>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldborsófőzelék Kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 532 ZS: 16,7 TZS: 3,9 FH: 21 SZH:68,6 CK: 21,4 SÓ: 1,19</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított rizsdara</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 377 ZS: 10,7 TZS: 6,3 FH:15,4 SZH:53,3 CK: 21,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Babgulyás Mákos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 582 ZS: 19,7 TZS: 4,1 FH: 15,6 SZH:83,6 CK: 24,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Magyaros karfiolleves Vegetáriánus olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 308 ZS: 7,5 TZS: 2,9 FH: 11,8 SZH: 43,5 CK: 5,8 SÓ: 0,67</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>Kenőmájas Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:196 ZS: 6,3 TZS: 1,9 FH: 3,2 SZH:30,7 CK:2,7 SÓ: 0,38</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 207 ZS: 7,9 TZS: 2,5 FH: 2,5 SZH:30,5 CK: 2,2 SÓ: 0,47</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 182 ZS: 4,4 TZS: 1 FH:3,7 SZH:30,9 CK: 2,6 SÓ: 0,52</p>	<p>Margarin Kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 157 ZS: 3,5 TZS: 0,8 FH: 0,6 SZH:29,9 CK: 2,2 SÓ: 0,08</p>	<p>Alma Puffasztott rizs szelet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 106 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2 SZH: 22,7 CK: 7,2 SÓ: 0,27</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 kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2024.11.11.–2024.11.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:291 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,6 SZH:58,5 CK:23,7 SÓ: 0,49</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajt készítmény Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 276 ZS: 10,7 TZS: 7,4 FH: 0,6 SZH:43,6 CK: 9,6 SÓ: 0,74</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgarépakrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 185 ZS: 3 TZS: 0,6 FH:0,5 SZH:37,8 CK: 9,6 SÓ: 0,11</p>	<p>Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 349 ZS: 5,5 TZS: 1 FH: 0,9 SZH:72,1 CK: 21,4 SÓ: 0,33</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN: 217 ZS: 4,7 TZS: 0,8 FH: 2,2 SZH: 38,9 CK: 10,7 SÓ: 0,23</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Sertéspörkölt Szarvacskaszerű Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:498 ZS: 16,6 TZS: 4 FH: 11,8 SZH:73,5 CK:28,7 SÓ: 1,64</p>	<p>Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN: 468 ZS: 15,5 TZS: 3,7 FH: 15,6 SZH:62,6 CK: 15 SÓ: 0,74</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott harcsafilé Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3,4,10,12</p> <p>EN: 612 ZS: 10,4 TZS: 1,8 FH:20,3 SZH:106,9 CK: 32,9 SÓ: 1,35</p>	<p>Csontleves Virslis Sárgaborsó főzelék Kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 6,8,10,11,12</p> <p>EN: 609 ZS: 25,3 TZS: 7,7 FH: 20,3 SZH:67,6 CK: 5,8 SÓ: 2,03</p>	<p>Hamisgulyás Káposztás tészta Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 415 ZS: 7,7 TZS: 0,8 FH: 5,2 SZH: 78,1 CK: 25,9 SÓ: 0,39</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros margarinkrém Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:181 ZS: 5,6 TZS: 1,4 FH: 0,8 SZH:30,8 CK:2,5 SÓ: 0,36</p>	<p>Zöldségszószt Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 156 ZS: 3 TZS: 0,6 FH: 0,8 SZH:30,5 CK: 2,3 SÓ: 0,08</p>	<p>Gépsonka Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 186 ZS: 4,8 TZS: 1,3 FH:3,7 SZH:31,2 CK: 2,9 SÓ: 0,62</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 200 ZS: 7,1 TZS: 2,2 FH: 2,8 SZH:30,4 CK: 2,2 SÓ: 0,49</p>	<p>Növényi sajtkrém Kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 239 ZS: 8,4 TZS: 6,5 FH: 0,7 SZH: 38,9 CK: 9,8 SÓ: 0,37</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2024.11.18.–2024.11.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:339 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,4 SZH:69,7 CK:33,2 SÓ: 0,49</p>	<p>Rizsital Kenyér Margarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 297 ZS: 5,5 TZS: 1 FH: 0,9 SZH:59,5 CK: 9,2 SÓ: 0,33</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 228 ZS: 6,9 TZS: 2,1 FH:3 SZH:37,4 CK: 9,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajtkrém Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 242 ZS: 8,4 TZS: 6,5 FH: 0,6 SZH:39,7 CK: 10,2 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Édes vegaföl Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 254 ZS: 9,1 TZS: 6,6 FH: 0,5 SZH: 42,1 CK: 12,9 SÓ: 0,03</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Virslis Zöldbabfőzelék Kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:449 ZS: 22 TZS: 7,4 FH: 12,1 SZH:48,8 CK:11,5 SÓ: 1,66</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN: 538 ZS: 9 TZS: 1,1 FH: 24,1 SZH:85,8 CK: 23 SÓ: 1,11</p>	<p>Sertésraguleves Darásmetélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 482 ZS: 14,2 TZS: 4,8 FH:12,3 SZH:72,7 CK: 13,8 SÓ: 0,48</p>	<p>Multivitamin 100%-os Bácskai rizeshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 498 ZS: 18 TZS: 5,3 FH: 14,5 SZH:67,1 CK: 28,3 SÓ: 1,29</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN: 372 ZS: 9,5 TZS: 3,6 FH: 12,1 SZH: 52,9 CK: 8,7 SÓ: 0,44</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:202 ZS: 6,3 TZS: 1,9 FH: 3,2 SZH:32,1 CK:3,5 SÓ: 0,34</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 182 ZS: 4,4 TZS: 1 FH: 3,7 SZH:30,9 CK: 2,6 SÓ: 0,52</p>	<p>Növényi sajtkelesztmény Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 246 ZS: 10,7 TZS: 7,4 FH:0,6 SZH:36,2 CK: 2,2 SÓ: 0,74</p>	<p>Csemege szalámi Kenyér Margarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 202 ZS: 7,9 TZS: 2,5 FH: 2,3 SZH:29,7 CK: 2,2 SÓ: 0,47</p>	<p>Margarin Kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 196 ZS: 3,5 TZS: 0,8 FH: 1 SZH: 38 CK: 10,2 SÓ: 0,08</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2024.11.25.–2024.12.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> 6 EN:221 ZS: 3,3 TZS: 0,4 FH: 1,8 SZH:44,8 CK:11,2 SÓ: 0,36	Gyümölcsstea Édes vegafől Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 254 ZS: 9,1 TZS: 6,6 FH: 0,5 SZH:42,1 CK: 12,9 SÓ: 0,03	Kakaós rizsital Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 355 ZS: 5,2 TZS: 1,3 FH:1,6 SZH:74,5 CK: 22,9 SÓ: 0,33	Gyümölcsstea Növényi sajt készítmény Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 274 ZS: 10,7 TZS: 7,4 FH: 0,4 SZH:43,3 CK: 9,6 SÓ: 0,74	Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 3,10 EN: 219 ZS: 4,9 TZS: 0,8 FH: 2,4 SZH: 38,8 CK: 10,6 SÓ: 0,21	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Brokkolikrémleves Pirított kenyérkocka Pincepörkölt Csalamádé Kenyér <u>Allergének:</u> 10,12 EN:456 ZS: 15,8 TZS: 4,3 FH: 15,8 SZH:57,9 CK:5,9 SÓ: 1,48	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Reszelt növényi sajtptólo <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN: 540 ZS: 24,1 TZS: 10,4 FH: 14,9 SZH:56,9 CK: 8 SÓ: 1,53	Fahéjas almaleves Párolt csirkemell Sajtmártás növényi sajtjal Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 452 ZS: 8,9 TZS: 3,6 FH:22,3 SZH:70,5 CK: 26,9 SÓ: 1,14	Csontleves Virsli Lencsefőzelék Kenyér <u>Allergének:</u> 6,8,10,11,12 EN: 578 ZS: 26,8 TZS: 8,8 FH: 21,9 SZH:58,5 CK: 7,7 SÓ: 2,28	Tejfőlös burgonyaleves vegafőllel Tejberizs rizsital Kakaós szórat Kivi <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 511 ZS: 9,8 TZS: 4,5 FH: 6,7 SZH: 97,9 CK: 41,6 SÓ: 0,53	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Margarin Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:161 ZS: 3,6 TZS: 0,8 FH: 0,7 SZH:30,5 CK:2,5 SÓ: 0,08	Mandarin Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 178 ZS: 1,5 TZS: 0,2 FH: 0,9 SZH:38 CK: 10,2 SÓ: 0	Sertéspárizsi Margarin Kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN: 200 ZS: 7,1 TZS: 2,2 FH:2,8 SZH:30,3 CK: 2,2 SÓ: 0,45	Gépsonka Margarin Kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> EN: 182 ZS: 4,7 TZS: 1,3 FH: 3,5 SZH:30,5 CK: 2,6 SÓ: 0,62	Vaníliás rizsdesszert Kenyér <u>Allergének:</u> 6 EN: 267 ZS: 8,1 TZS: 2,4 FH: 0,6 SZH: 47,1 CK: 11 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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. Széamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.