

# DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.01.06.–2025.01.12.

	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>Rizsital Margarin Kenyér</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>Kakaós rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 406 ZS: 5,2    TZS: 1,3    FH:1,7 SZH:87,1    CK: 34,9    SÓ: 0,33</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 4,10,12</p> <p>EN: 235 ZS: 7,8    TZS: 2,3    FH: 3,2 SZH:37,1    CK: 9,6    SÓ: 0,19</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 Virslí Zöldborsófőzelék Kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 564 ZS: 21,8    TZS: 6,5    FH: 19,5 SZH:67    CK: 20,9    SÓ: 1,67</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított kukorica dara</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 509 ZS: 17    TZS: 7    FH:16,9 SZH:75,2    CK: 27,8    SÓ: 0,75</p>	<p>Fejtett bableves Darásmetélt Sárgabarack extra dzsem</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 450 ZS: 10,9    TZS: 1,2    FH: 6,4 SZH:79,8    CK: 17,6    SÓ: 0,39</p>	<p>Fokhagyma krémleves Pirított kenyérkocka Vegetáriánus olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 333 ZS: 6,8    TZS: 1,4    FH: 6 SZH: 59,7    CK: 8,5    SÓ: 0,92</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 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: 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 kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel 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

# DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.01.13.–2025.01.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kukoricás abonett  <u>Allergének:</u> 6 EN:282 ZS: 4,7    TZS: 1    FH: 3,6 SZH:54,7    CK:19,4    SÓ: 0,49	Gyümölcsstea Vaníliás rizsdesszert Kenyér  <u>Allergének:</u> 6 EN: 322 ZS: 9,3    TZS: 2,8    FH: 0,6 SZH:57,7    CK: 20    SÓ: 0	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Kenyér  <u>Allergének:</u> 6 EN: 203 ZS: 5,5    TZS: 1,4    FH:0,5 SZH:37    CK: 9,6    SÓ: 0,16	Rizsital Mézes margarin Kenyér  <u>Allergének:</u> 6 EN: 392 ZS: 13,4    TZS: 5    FH: 0,9 SZH:66,6    CK: 16,1    SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Tojáskrém Kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 3,10 EN: 238 ZS: 7,1    TZS: 2,5    FH: 2,3 SZH: 39    CK: 10,9    SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u> 6 EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> 6 EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Zöldségkrémleves Pirított kenyérkocka Sertéspörkölt Orsótészta Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:504 ZS: 18,7    TZS: 4,6    FH: 14,3 SZH:67,2    CK:7,8    SÓ: 2,04	Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Kenyér  <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN: 468 ZS: 15,5    TZS: 3,7    FH: 15,6 SZH:62,6    CK: 15    SÓ: 0,74	Gyümölcsleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 3,4,10,12 EN: 594 ZS: 9    TZS: 1,4    FH:16 SZH:111,5    CK: 32,1    SÓ: 1,12	Csontleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Finomfőzelék Kenyér Narancs  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 456 ZS: 12,8    TZS: 3,5    FH: 18,6 SZH:62,6    CK: 21,6    SÓ: 1,07	Hamisgulyás Mákos tészta  <u>Allergének:</u> 6,8,9,10,11,12 EN: 430 ZS: 12    TZS: 1,4    FH: 6,5 SZH: 71,5    CK: 14,1    SÓ: 0,69	<u>Allergének:</u> 6 EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> 6 EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
UZSONNA	Magyaros margarinkrém Kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 10 EN:181 ZS: 5,6    TZS: 1,4    FH: 0,8 SZH:30,8    CK:2,5    SÓ: 0,36	Növényi sajtkejszitmény Margarin Kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 6 EN: 247 ZS: 10,7    TZS: 7,4    FH: 0,6 SZH:36,3    CK: 2,2    SÓ: 0,78	Gépsonka Margarin Kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 6 EN: 182 ZS: 4,7    TZS: 1,3    FH:3,6 SZH:30,6    CK: 2,6    SÓ: 0,62	Sertés párizsi Margarin Kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 6 EN: 200 ZS: 7,1    TZS: 2,2    FH: 2,8 SZH:30,4    CK: 2,2    SÓ: 0,49	Növényi sajtkejszitmény Kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 6 EN: 239 ZS: 8,4    TZS: 6,5    FH: 0,7 SZH: 38,9    CK: 9,8    SÓ: 0,37	<u>Allergének:</u> 6 EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> 6 EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

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.

# DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.01.20.–2025.01.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Szilva extra dzsem Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:335 ZS: 4,4    TZS: 1,2    FH: 4,6 SZH:68,1    CK:31    SÓ: 0,51</p>	<p>Rizsital Margarin Kenyér</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>Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:500 ZS: 19,5    TZS: 5,5    FH: 14,5 SZH:64,5    CK:24,3    SÓ: 1,29</p>	<p>Lebbencsleves Virslis Fejtett babfőzelék Kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 609 ZS: 24    TZS: 6,7    FH: 20,8 SZH:75,4    CK: 11    SÓ: 1,92</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 Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 481 ZS: 14,2    TZS: 4,8    FH: 12,3 SZH:72,9    CK: 14,7    SÓ: 0,45</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: 8,5    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 Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:201 ZS: 6,3    TZS: 1,9    FH: 3,2 SZH:31,9    CK:2,7    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 Margarin Kenyér</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>Banán Puffasztott rizs szelet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 180 ZS: 0,4    TZS: 0,1    FH: 2,9 SZH: 39,9    CK: 8,6    SÓ: 0,42</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 kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel 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.

# DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.01.27.–2025.02.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett  <u>Allergének:</u> 6 EN:281 ZS: 4,7    TZS: 1    FH: 3,6 SZH:54,7    CK:19,2    SÓ: 0,49	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	Rizsital Mézes margarin Kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 392 ZS: 13,4    TZS: 5    FH:0,9 SZH:66,6    CK: 16,1    SÓ: 0,3	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 Tojáskrém Kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 3,10 EN: 238 ZS: 7,1    TZS: 2,5    FH: 2,3 SZH: 39    CK: 10,9    SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Brokkolikrémleves Pirított kenyérkocka Pincepörkölt Kenyér Csemegeborka  <u>Allergének:</u> 10,12 EN:521 ZS: 16,4    TZS: 4,4    FH: 16,1 SZH:72,5    CK:7,8    SÓ: 1,59	Magyaros karfiolleves Bolognai spagetti Reszelt növényi sajtptótló  <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN: 521 ZS: 24,3    TZS: 10,4    FH: 12,8 SZH:54,4    CK: 8    SÓ: 1,5	Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás növényi sajtjal Pritaminos rizs  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 452 ZS: 8,9    TZS: 3,6    FH:22,4 SZH:70,8    CK: 26,9    SÓ: 1,2	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Kenyér  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 387 ZS: 16,9    TZS: 4,4    FH: 14 SZH:42    CK: 14,7    SÓ: 0,38	Zöldséges burgonyaleves Káposztás tészta Porcukor szórát Alma  <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN: 427 ZS: 8,3    TZS: 0,9    FH: 5,1 SZH: 79,9    CK: 32,4    SÓ: 0,59	<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	Sertés párizsi Margarin Kenyér Kígyóborka  <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: 291 ZS: 9,3    TZS: 2,8    FH: 0,6 SZH: 50,3    CK: 12,6    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 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.