

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.02.03.–2025.02.09.

	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 Mediterrán tonhalkrém Kenyér <u>Allergének:</u> 4,6,10,12 EN: 194 ZS: 2,9 TZS: 0,6 FH: 3,5 SZH:37,4 CK: 9,9 SÓ: 0,13	Gyümölcsstea Édes vegaföl 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 Főtt tojás Kenyér Margarin Paradicsom <u>Allergének:</u> 3 EN: 222 ZS: 5,5 TZS: 1,4 FH: 2,8 SZH: 37,9 CK: 9,6 SÓ: 0,14	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Tarhonyaleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldborsófőzelék Kenyér <u>Allergének:</u> 10,12 EN:480 ZS: 13,8 TZS: 4,2 FH: 21,2 SZH:63 CK:13,3 SÓ: 0,43	Sertésraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 442 ZS: 15,1 TZS: 4,9 FH: 13,1 SZH:58,5 CK: 7,4 SÓ: 1,9	Paradicsomleves Fűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN: 530 ZS: 16,9 TZS: 2,9 FH:25 SZH:69 CK: 16,9 SÓ: 0,75	Almalé 100%-os Sertésfasírt Tört burgonya Házi vegyes saláta Alma <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN: 460 ZS: 11,2 TZS: 3 FH: 12,9 SZH:72,1 CK: 36,9 SÓ: 0,89	Zöldségrépaleves Pirított kenyérkocka Csöben sült zöldségek növényi sajttal Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN: 579 ZS: 20 TZS: 9 FH: 13,5 SZH: 77,1 CK: 5,2 SÓ: 1,69	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájas Kenyér Kígyóúborka <u>Allergének:</u> EN:195 ZS: 6,3 TZS: 1,9 FH: 3,1 SZH:30,6 CK:2,7 SÓ: 0,34	Növényi sajtkelesztmény Margarin Kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN: 239 ZS: 9,8 TZS: 6,5 FH: 0,6 SZH:36,3 CK: 2,2 SÓ: 0,63	Pulykasonka Margarin Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN: 176 ZS: 3,9 TZS: 0,9 FH:3,7 SZH:30,8 CK: 2,5 SÓ: 0,62	Paprikás szalámi Margarin Kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN: 206 ZS: 7,8 TZS: 2,5 FH: 2,8 SZH:30,1 CK: 2,3 SÓ: 0,46	Vaníliás rizsdesszert Mandarin <u>Allergének:</u> 6 EN: 196 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 0,9 SZH: 29,3 CK: 18,4 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. 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

2025.02.10.–2025.02.16.

	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 Gépsonka Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 210 ZS: 4,7 TZS: 1,3 FH: 3,4 SZH:37,7 CK: 10 SÓ: 0,62	Kakaós rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 406 ZS: 5,2 TZS: 1,3 FH:1,7 SZH:87,1 CK: 35,1 SÓ: 0,33	Gyümölcsstea Zöldségkrém Kenyér <u>Allergének:</u> 10 EN: 187 ZS: 3 TZS: 0,6 FH: 0,8 SZH:37,9 CK: 9,7 SÓ: 0,08	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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka Tarhonyás hús Csemegeuborka Narancs <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:476 ZS: 15,7 TZS: 4,4 FH: 13,9 SZH:65,8 CK:13,4 SÓ: 2,47	Zöldségleves Virslí Magyaros burgonyafőzelék Kenyér <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 423 ZS: 18,5 TZS: 6,1 FH: 11,9 SZH:50,3 CK: 3,5 SÓ: 1,53	Gyümölcsleves Rántott sertészelet Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN: 637 ZS: 13,3 TZS: 2,9 FH:24,8 SZH:102 CK: 32,4 SÓ: 0,72	Csirkeraguleves Rizsfelújít Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN: 370 ZS: 5,3 TZS: 1,4 FH: 14,7 SZH:65,2 CK: 20,8 SÓ: 0,51	Hamisgulyás Tavaszi zöldség rizottó növényi sajttal Szaloncukor <u>Allergének:</u> 6,9,10,12 EN: 501 ZS: 15,8 TZS: 8,4 FH: 9,8 SZH: 70,7 CK: 12,1 SÓ: 1,64	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Margarin Kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:158 ZS: 3,5 TZS: 0,8 FH: 0,6 SZH:30 CK:2,2 SÓ: 0,12	Növényi sajt készítmény Margarin Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN: 250 ZS: 10,8 TZS: 7,4 FH: 0,7 SZH:36,8 CK: 2,5 SÓ: 0,74	Sertés párizsi Margarin Kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> EN: 199 ZS: 7,1 TZS: 2,2 FH:2,7 SZH:30,1 CK: 2,2 SÓ: 0,45	Zala felvágott Margarin Kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN: 200 ZS: 6,9 TZS: 2,1 FH: 3,2 SZH:30,3 CK: 2,2 SÓ: 0,4	Tengeri sós kukoricacsnek Alma <u>Allergének:</u> EN: 120 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,1 SZH: 25,5 CK: 7,4 SÓ: 0,38	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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, 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

2025.02.17.–2025.02.23.

	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>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 211 ZS: 5,6 TZS: 1,4 FH: 0,8 SZH:38,2 CK: 9,9 SÓ: 0,36</p>	<p>Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 235 ZS: 7,9 TZS: 2,5 FH:2,5 SZH:37,4 CK: 9,7 SÓ: 0,47</p>	<p>Rizsital Mézes margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 392 ZS: 13,4 TZS: 5 FH: 0,9 SZH:66,6 CK: 16,1 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 3</p> <p>EN: 222 ZS: 5,5 TZS: 1,4 FH: 2,8 SZH: 37,9 CK: 9,6 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 Borsos sertéstokány Orsó tészta Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:534 ZS: 18,2 TZS: 5,2 FH: 12,7 SZH:78 CK:29,2 SÓ: 1,88</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>Fejtett bableves Darásmetélt Eperöntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 470 ZS: 10,9 TZS: 1,2 FH:6,8 SZH:84 CK: 20,7 SÓ: 0,41</p>	<p>Brokkolikrémleves Pirított kenyérkocka Rántott halfilé Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3,4,10,12</p> <p>EN: 577 ZS: 10,5 TZS: 1,9 FH: 17,9 SZH:101,1 CK: 12,7 SÓ: 1,39</p>	<p>Kertészleves Zöldsévgvagdalt Burgonyapüré Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN: 323 ZS: 8,2 TZS: 1,9 FH: 7,9 SZH: 52,7 CK: 5,8 SÓ: 1,46</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>Kenőmájás Kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:198 ZS: 6,3 TZS: 1,9 FH: 3 SZH:31,2 CK:3,1 SÓ: 0,34</p>	<p>Növényi sajt készítmény Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 236 ZS: 9,8 TZS: 6,5 FH: 0,4 SZH:35,8 CK: 2,2 SÓ: 0,59</p>	<p>Növényi sajtkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 208 ZS: 8,4 TZS: 6,5 FH:0,3 SZH:31,9 CK: 2,8 SÓ: 0,36</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 179 ZS: 4,4 TZS: 1 FH: 3,6 SZH:30,4 CK: 2,2 SÓ: 0,56</p>	<p>Vaníliás rizsdesszert Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 291 ZS: 9,3 TZS: 2,8 FH: 0,6 SZH: 50,3 CK: 12,6 SÓ: 0</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 elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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

2025.02.24.–2025.03.02.

	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 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	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	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 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	Zöldségleves Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 10,12 EN:436 ZS: 19,1 TZS: 5,4 FH: 15,3 SZH:49,6 CK:2,3 SÓ: 0,52	Zöldségkrémleves Pirított kenyérkocka Bolognai spagetti Reszelt növényi sajt pótló <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN: 576 ZS: 24,6 TZS: 10,7 FH: 14,3 SZH:65,4 CK: 8,4 SÓ: 1,8	Meggyleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN: 528 ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH:23,3 SZH:92,7 CK: 29,8 SÓ: 1,02	Csontleves Csirkepörkölt Finomfőzelék Kenyér <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 417 ZS: 12,7 TZS: 1,5 FH: 17,8 SZH:54,4 CK: 13,8 SÓ: 0,37	Lebbencsleves Mákos tészta Alma <u>Allergének:</u> 6,8,10,11,12 EN: 434 ZS: 10,5 TZS: 1,2 FH: 6,2 SZH: 76,3 CK: 20,8 SÓ: 0,67	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
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	Csirkemell sonka Margarin Kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN: 178 ZS: 4,4 TZS: 1 FH: 3,6 SZH:30,3 CK: 2,2 SÓ: 0,52	Alma Puffasztott rizs szelet <u>Allergének:</u> EN: 106 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH:2 SZH:22,7 CK: 7,2 SÓ: 0,27	Zala felvágott Margarin Kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN: 200 ZS: 6,9 TZS: 2,1 FH: 3,2 SZH:30,4 CK: 2,2 SÓ: 0,44	Növényi sajtkrém Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 208 ZS: 8,4 TZS: 6,5 FH: 0,3 SZH: 31,9 CK: 2,8 SÓ: 0,36	<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.