

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2025.01.06.–2025.01.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Méz Margarin Kukoricás abonett <u>Allergének:</u> 6 EN:291 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,6 SZH:58,5 CK:23,7 SÓ: 0,49	Rizsital Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 308 ZS: 4,4 TZS: 0,9 FH: 4,9 SZH:59,8 CK: 7,6 SÓ: 0,98	Kakaós rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 393 ZS: 4,3 TZS: 1,3 FH:5 SZH:83,2 CK: 33,3 SÓ: 0,98	Gyümölcsstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,10,12 EN: 227 ZS: 6,9 TZS: 2,3 FH: 6,6 SZH:33,1 CK: 7,8 SÓ: 0,89	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 215 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 34 CK: 8,2 SÓ: 0,84	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN:490 ZS: 16 TZS: 4 FH: 14,3 SZH:71,4 CK:27 SÓ: 1,13	Köménymagleves Pirított kenyérkocka Virslí Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 543 ZS: 20,9 TZS: 6,5 FH: 21,7 SZH:61,2 CK: 19,4 SÓ: 1,91	Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 457 ZS: 12,1 TZS: 6,5 FH:17,9 SZH:67,7 CK: 26,5 SÓ: 0,43	Fejtett bableves Darásmetélt Sárgabarack extra dzsem <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 457 ZS: 10,8 TZS: 1,3 FH: 12,3 SZH:76,4 CK: 18,2 SÓ: 0,25	Fokhagyma krémleves Pirított kenyérkocka Vegetáriánus olaszos rakott tészta <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 330 ZS: 7,2 TZS: 0,8 FH: 5,1 SZH: 59,1 CK: 8,9 SÓ: 0,67	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 6,5 SZH:26,7 CK:0,9 SÓ: 1,08	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 5,8 SZH:26,5 CK: 0,6 SÓ: 1,12	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 174 ZS: 3,5 TZS: 1 FH:7 SZH:26,9 CK: 0,8 SÓ: 1,22	Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 168 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,6 SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 0,73	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	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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 **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

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 Zsemle <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 333 ZS: 8,2 TZS: 2,6 FH: 4,6 SZH:57,9 CK: 18,5 SÓ: 0,65	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 195 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH:3,8 SZH:33 CK: 7,8 SÓ: 0,86	Rizsital Mézes margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 379 ZS: 12,5 TZS: 5,1 FH: 4,3 SZH:62,6 CK: 14,5 SÓ: 0,95	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 230 ZS: 6,2 TZS: 2,5 FH: 5,7 SZH: 35 CK: 9,1 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Zöldségkrémleves Pirított kenyérkocka Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:533 ZS: 19,4 TZS: 4,8 FH: 21 SZH:67,2 CK:8,4 SÓ: 1,47	Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 508 ZS: 16,2 TZS: 3,9 FH: 18,1 SZH:67,6 CK: 21,2 SÓ: 1,13	Gyümölcsleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,9,10,12,14 EN: 554 ZS: 13,2 TZS: 1,4 FH:14,8 SZH:92,7 CK: 32,4 SÓ: 1,43	Csontleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 445 ZS: 12,1 TZS: 3,5 FH: 20,7 SZH:58,7 CK: 20,4 SÓ: 1,42	Hamisgulyás Mákos tészta <u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12 EN: 404 ZS: 11,7 TZS: 1,4 FH: 11,2 SZH: 62,2 CK: 14,2 SÓ: 0,19	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10 EN:173 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,2 SZH:26,8 CK:0,7 SÓ: 1,06	Növényi sajtkejszitmény Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 234 ZS: 9,8 TZS: 7,4 FH: 3,9 SZH:32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,43	Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH:7,6 SZH:30,8 CK: 1,1 SÓ: 1,27	Sertés párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 212 ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 6,8 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,13	Növényi sajtkejszitmény Zsemle Alma <u>Allergének:</u> 1 EN: 251 ZS: 7,3 TZS: 6,3 FH: 4,7 SZH: 39,1 CK: 8,2 SÓ: 1,01	<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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

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 Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 308 ZS: 4,4 TZS: 0,9 FH: 4,9 SZH:59,8 CK: 7,6 SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 5,8 TZS: 2 FH:7 SZH:37,6 CK: 8,1 SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajtkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 7,4 TZS: 6,3 FH: 4,6 SZH:39,9 CK: 8,7 SÓ: 1,04</p>	<p>Gyümölcsstea Édes vegaföl Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 265 ZS: 8 TZS: 6,5 FH: 4,5 SZH: 42,3 CK: 11,4 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>
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 Virslí Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 591 ZS: 22,8 TZS: 6,6 FH: 23,4 SZH:70,4 CK: 10,1 SÓ: 2,26</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 561 ZS: 9,9 TZS: 1,3 FH:26,2 SZH:87,2 CK: 22,8 SÓ: 0,81</p>	<p>Sertésraguleves Darásmetélt Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 493 ZS: 16,2 TZS: 3,5 FH: 17,2 SZH:68,7 CK: 14,7 SÓ: 0,27</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 359 ZS: 8,8 TZS: 3,6 FH: 13,8 SZH: 48,9 CK: 7,4 SÓ: 0,79</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 Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:193 ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 6,5 SZH:27,9 CK:0,9 SÓ: 1,04</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 169 ZS: 3,5 TZS: 1,1 FH: 7 SZH:26,9 CK: 1 SÓ: 1,17</p>	<p>Növényi sajtkelesztmény Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 241 ZS: 9,7 TZS: 7,4 FH:4,1 SZH:33,2 CK: 0,4 SÓ: 1,34</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 5,7 SZH:25,7 CK: 0,4 SÓ: 1,17</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: 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 elnézésekért 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

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 Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 248 ZS: 8,1 TZS: 6,6 FH: 4 SZH:39,1 CK: 11,1 SÓ: 0,63	Rizsital Mézes margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 379 ZS: 12,5 TZS: 5,1 FH:4,3 SZH:62,6 CK: 14,5 SÓ: 0,95	Gyümölcsstea Növényi sajt készítmény Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 286 ZS: 9,6 TZS: 7,2 FH: 4,4 SZH:43,5 CK: 8,1 SÓ: 1,39	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 230 ZS: 6,2 TZS: 2,5 FH: 5,7 SZH: 35 CK: 9,1 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Brokkolikrémleves Pirított kenyérkocka Pincepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:441 ZS: 14,9 TZS: 4,3 FH: 18,1 SZH:54 CK:5,5 SÓ: 1,83	Magyaros karfiolleves Bolognai spagetti Reszelt növényi sajtptótló <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 520 ZS: 24,3 TZS: 10,4 FH: 18 SZH:50,1 CK: 8,3 SÓ: 1,02	Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás növényi sajtptótlóval Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 511 ZS: 16,6 TZS: 7,6 FH:23 SZH:67 CK: 23,7 SÓ: 1,37	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12 EN: 370 ZS: 16,2 TZS: 4,4 FH: 15,8 SZH:37,2 CK: 12,9 SÓ: 0,99	Zöldséges burgonyaleves Káposztás tészta Porcukor szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 434 ZS: 8,2 TZS: 1 FH: 10,1 SZH: 77,9 CK: 33 SÓ: 0,54	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:148 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4 SZH:26,5 CK:0,9 SÓ: 0,73	Zsemle Mandarin <u>Allergének:</u> 1 EN: 189 ZS: 0,4 TZS: 0 FH: 4,9 SZH:38,2 CK: 8,6 SÓ: 0,65	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH:6,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,05	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 169 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 6,8 SZH:26,5 CK: 1 SÓ: 1,27	Vaníliás rizsdesszert Zsemle <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 303 ZS: 8,2 TZS: 2,6 FH: 4,6 SZH: 50,5 CK: 11 SÓ: 0,65	<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. 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.