

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2025.02.03.–2025.02.09.

	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 Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 186 ZS: 2 TZS: 0,6 FH: 6,9 SZH:33,4 CK: 8,1 SÓ: 0,83</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>Rizsital Mézes margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 379 ZS: 12,5 TZS: 5,1 FH: 4,3 SZH:62,6 CK: 14,5 SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,9 CK: 7,8 SÓ: 0,84</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:468 ZS: 13,1 TZS: 4,2 FH: 23,6 SZH:58,8 CK:12,3 SÓ: 0,78</p>	<p>Sertésraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 453 ZS: 17,1 TZS: 3,6 FH: 16,5 SZH:55,7 CK: 7,1 SÓ: 1,54</p>	<p>Paradicsomleves Fűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 531 ZS: 16,9 TZS: 2,9 FH:25,3 SZH:68,9 CK: 16,8 SÓ: 0,75</p>	<p>Almalé 100%-os Sertésfasírt Tört burgonya Házi vegyes saláta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 436 ZS: 8,4 TZS: 2,7 FH: 13,3 SZH:72,2 CK: 36,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Zöldségrépaleves Pírutott kenyérkocka Csöben sült zöldségek növényi sajttal Petrepszelymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 559 ZS: 19,2 TZS: 8,9 FH: 13,8 SZH: 74 CK: 4,7 SÓ: 1,56</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:207 ZS: 5,3 TZS: 1,8 FH: 7,1 SZH:30,8 CK:1,2 SÓ: 0,99</p>	<p>Növényi sajtkecszitmény Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 258 ZS: 9,7 TZS: 7,2 FH: 4,6 SZH:36,5 CK: 0,6 SÓ: 1,42</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3,5 TZS: 1 FH:7 SZH:26,9 CK: 0,8 SÓ: 1,22</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 6,2 SZH:26,1 CK: 0,5 SÓ: 1,16</p>	<p>Vaníliás rizsdesszert Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 196 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 0,9 SZH: 29,3 CK: 18,4 SÓ: 0</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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

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 Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 222 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 7,4 SZH:37,9 CK: 8,5 SÓ: 1,27	Kakaós rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 393 ZS: 4,3 TZS: 1,3 FH:5 SZH:83,2 CK: 33,5 SÓ: 0,98	Gyümölcsstea Zöldségkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 198 ZS: 2 TZS: 0,5 FH: 4,8 SZH:38,1 CK: 8,2 SÓ: 0,73	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 232 ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH: 5,8 SZH: 36 CK: 9,1 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka Tarhonyás hús Csemegeuborka Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:503 ZS: 18,4 TZS: 4,8 FH: 19,2 SZH:62,2 CK:13,7 SÓ: 1,61	Zöldségleves Virslis Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 407 ZS: 17,9 TZS: 6,1 FH: 13,8 SZH:43,9 CK: 2,4 SÓ: 1,85	Gyümölcsleves Rántott sertésszelet Rizibizis Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 645 ZS: 13,6 TZS: 3 FH:26,1 SZH:101,7 CK: 32,2 SÓ: 0,8	Csirkeraguleves Rizsfelfújt Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 372 ZS: 5,3 TZS: 1,4 FH: 15,1 SZH:65,3 CK: 20,8 SÓ: 0,52	Hamisgulyás Tavaszi zöldség rizottó növényi sajttal Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 482 ZS: 14,7 TZS: 7,3 FH: 11,8 SZH: 66,8 CK: 10,1 SÓ: 1,58	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:150 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4 SZH:26 CK:0,4 SÓ: 0,82	Növényi sajtkelesztmény Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 237 ZS: 9,8 TZS: 7,4 FH: 4 SZH:32,8 CK: 0,9 SÓ: 1,39	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH:6,2 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,05	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 192 ZS: 6 TZS: 2,1 FH: 6,6 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,1	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>	<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 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

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 Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 222 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 4,8 SZH:38,4 CK: 8,4 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 6,9 TZS: 2,3 FH:6,5 SZH:37,6 CK: 8,1 SÓ: 1,12</p>	<p>Rizsital Mézes margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 379 ZS: 12,5 TZS: 5,1 FH: 4,3 SZH:62,6 CK: 14,5 SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,9 CK: 7,8 SÓ: 0,84</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> 1,3,10,12</p> <p>EN:570 ZS: 19,1 TZS: 5,3 FH: 19 SZH:79,4 CK:30,1 SÓ: 1,42</p>	<p>Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 508 ZS: 16,2 TZS: 3,9 FH: 18,1 SZH:67,6 CK: 21,2 SÓ: 1,13</p>	<p>Bableves füstölt hússal Darásmetélt Eperöntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 538 ZS: 15,1 TZS: 2,2 FH:19,5 SZH:83,8 CK: 21,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Brokkolikrémleves Pirított kenyérkocka Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,9,10,12,14</p> <p>EN: 529 ZS: 14,4 TZS: 1,9 FH: 17,1 SZH:80,7 CK: 12,7 SÓ: 1,59</p>	<p>Kertészleves Zöldségvagdalt Burgonyapüré Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 331 ZS: 8,2 TZS: 1,9 FH: 8,8 SZH: 53,6 CK: 5,6 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 Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:192 ZS: 5,3 TZS: 1,9 FH: 6,5 SZH:28,2 CK:1,3 SÓ: 0,94</p>	<p>Növényi sajt készítmény Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 231 ZS: 9,8 TZS: 7,4 FH: 3,7 SZH:31,9 CK: 0,6 SÓ: 1,39</p>	<p>Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 200 ZS: 7,5 TZS: 6,5 FH:3,7 SZH:27,9 CK: 1 SÓ: 1,06</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 7,1 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,16</p>	<p>Vaníliás rizsdesszert Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 303 ZS: 8,2 TZS: 2,6 FH: 4,6 SZH: 50,5 CK: 11 SÓ: 0,65</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 (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

2025.02.24.–2025.03.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:282 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,6 SZH:54,7 CK:19,4 SÓ: 0,49</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>Gyümölcsstea Növényi sajtkelesztmény Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 269 ZS: 9,7 TZS: 7,4 FH:3,9 SZH:40,3 CK: 7,8 SÓ: 1,34</p>	<p>Rizsital Mézes margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 379 ZS: 12,5 TZS: 5,1 FH: 4,3 SZH:62,6 CK: 14,5 SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 230 ZS: 6,2 TZS: 2,5 FH: 5,7 SZH: 35 CK: 9,1 SÓ: 0,8</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>Zöldségleves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:436 ZS: 19,1 TZS: 5,4 FH: 15,3 SZH:49,4 CK:2,3 SÓ: 0,52</p>	<p>Zöldségkrémleves Pírtott kenyérkocka Bolognai spagetti Reszelt növényi sajtptóló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 563 ZS: 24,3 TZS: 10,8 FH: 19,8 SZH:58,6 CK: 8,6 SÓ: 1,21</p>	<p>Meggyleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 550 ZS: 6,5 TZS: 0,9 FH:25,1 SZH:94,1 CK: 29,6 SÓ: 0,73</p>	<p>Csontleves Csirkepörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 350 ZS: 5,7 TZS: 1 FH: 21,7 SZH:49,7 CK: 12 SÓ: 1,01</p>	<p>Lebbencsleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,10,11,12</p> <p>EN: 421 ZS: 10,2 TZS: 1,3 FH: 11,8 SZH: 69,3 CK: 21,3 SÓ: 0,19</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>Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:173 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,2 SZH:26,8 CK:0,7 SÓ: 1,06</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 170 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 7 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,22</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>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 212 ZS: 5,9 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,08</p>	<p>Növényi sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 7,3 TZS: 6,3 FH: 4,3 SZH: 32,1 CK: 1,2 SÓ: 1,01</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. 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.