

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2025.03.03.–2025.03.09.

	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 Növényi sajt készítmény Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 289 ZS: 9,7 TZS: 7,2 FH: 4,6 SZH:43,9 CK: 8,1 SÓ: 1,42</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH:3,9 SZH:34 CK: 7,8 SÓ: 0,76</p>	<p>Kakaós rizsital Mézes margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 437 ZS: 12,2 TZS: 5,3 FH: 5 SZH:77,6 CK: 28,3 SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 200 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH: 33,7 CK: 7,8 SÓ: 1,09</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>Csontleves Vadas sertésragu Makaróni tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:494 ZS: 18,6 TZS: 4,2 FH: 18,1 SZH:61,7 CK:15,9 SÓ: 0,56</p>	<p>Gyümölcsleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 413 ZS: 14,7 TZS: 5,8 FH: 10,6 SZH:56,6 CK: 26,4 SÓ: 2,4</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,9,10,12,14</p> <p>EN: 551 ZS: 16,9 TZS: 1,9 FH:15,6 SZH:82,7 CK: 21,4 SÓ: 1,28</p>	<p>Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 335 ZS: 8,5 TZS: 1,8 FH: 14 SZH:48,1 CK: 8,4 SÓ: 1,62</p>	<p>Zellerkrémleves Píritott kenyérkocka Zöldségvagdalt Pritaminos rizs Kapormártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 549 ZS: 16 TZS: 3,6 FH: 10,6 SZH: 89 CK: 18,4 SÓ: 1,23</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>Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:209 ZS: 7,5 TZS: 6,5 FH: 4,1 SZH:29,8 CK:1,3 SÓ: 0,96</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,15</p>	<p>Pizzás ízű kukoricacsnaack Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 120 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH:2,1 SZH:25,5 CK: 7,4 SÓ: 0,38</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 7,6 SZH:30,8 CK: 1,1 SÓ: 1,27</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 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2025.03.10.–2025.03.16.

	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>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 Sertés párizsi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 6 TZS: 2 FH:6,6 SZH:37,5 CK: 8,1 SÓ: 1,1</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 Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 215 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 34 CK: 8,2 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 Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:416 ZS: 8,6 TZS: 1,3 FH: 12,4 SZH:71,5 CK:27 SÓ: 1,28</p>	<p>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Csirke aprópecsenye Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 468 ZS: 15,6 TZS: 2 FH: 22,3 SZH:54 CK: 12,2 SÓ: 1,09</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 523 ZS: 16 TZS: 6,9 FH:18,3 SZH:74,8 CK: 26,3 SÓ: 0,78</p>	<p>Babgulyás Rizsfelújít Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 451 ZS: 10,1 TZS: 5,1 FH: 14,3 SZH:73,1 CK: 21,2 SÓ: 0,48</p>	<p>Fokhagyma krémleves Pirított kenyérkocka Olaszos teljes kiőrlésű penne Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 402 ZS: 7,4 TZS: 0,9 FH: 17,3 SZH: 61,5 CK: 18 SÓ: 0,56</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 kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 6,5 SZH:26,7 CK:0,9 SÓ: 1,08</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 6,9 TZS: 2,3 FH: 6,5 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,12</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>Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 168 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,6 SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 0,73</p>	<p>Margarin Zsemle Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,8 SZH: 36,8 CK: 7,6 SÓ: 0,73</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 (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

Tejmentes étrend- Óvoda

2025.03.17.–2025.03.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Szilva extra dzsem Margarin Kukoricás abonett <u>Allergének:</u> 6 EN:278 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,8 SZH:53,1 CK:17,2 SÓ: 0,51	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	Gyümölcs tea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 197 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH:3,9 SZH:33,3 CK: 7,8 SÓ: 1,06	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	Gyümölcs tea 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	Zöldsegtésztaleves 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: 537 ZS: 13,2 TZS: 1,4 FH:14,5 SZH:89,1 CK: 29,3 SÓ: 1,29	Csontleves Sertésfásírt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 389 ZS: 9,6 TZS: 3 FH: 19,6 SZH:52,9 CK: 12,2 SÓ: 1,1	Hamisgulyás Mákos tészta Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12 EN: 445 ZS: 11,7 TZS: 1,4 FH: 11,8 SZH: 70,7 CK: 22,2 SÓ: 0,19	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:171 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ: 0,86	Növényi sajt készítmény 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 sajtkrém 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: 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. Szezám; 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

2025.03.24.–2025.03.30.

	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 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 Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 6 TZS: 2,1 FH:6,4 SZH:33,4 CK: 7,8 SÓ: 1,1</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:498 ZS: 19,5 TZS: 5,5 FH: 14,5 SZH:64,7 CK:26,5 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: 547 ZS: 9,8 TZS: 1,3 FH:26 SZH:84,1 CK: 20,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Csirkeraguleves Darásmetélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 434 ZS: 9,1 TZS: 1,2 FH: 18,7 SZH:68 CK: 14 SÓ: 0,35</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 407 ZS: 9,1 TZS: 3,6 FH: 12,7 SZH: 62,1 CK: 20,7 SÓ: 1,06</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 Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:190 ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 6,4 SZH:27,2 CK:1,3 SÓ: 1,04</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 163 ZS: 3 TZS: 0,9 FH: 7 SZH:26,8 CK: 0,9 SÓ: 1,27</p>	<p>Növényi sajtkelesztmény Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 258 ZS: 9,7 TZS: 7,2 FH:4,6 SZH:36,4 CK: 0,6 SÓ: 1,39</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle 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>Margarin Zsemle Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 271 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 5,7 SZH: 54 CK: 9 SÓ: 0,88</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 elnézésekért 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

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2025.03.31.–2025.04.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Kakaós gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:221 ZS: 3,3 TZS: 0,4 FH: 1,8 SZH:44,8 CK:11,2 SÓ: 0,36</p>	<p>Gyümölcsstea Édes vegafől Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 8,1 TZS: 6,6 FH: 4 SZH:39,1 CK: 11,1 SÓ: 0,63</p>	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 335 ZS: 4,6 TZS: 1,1 FH:4,3 SZH:68,2 CK: 19,6 SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH:38,1 CK: 8,5 SÓ: 1,27</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>Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkocka Pincepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:441 ZS: 14,9 TZS: 4,3 FH: 18,1 SZH:54 CK:5,5 SÓ: 1,83</p>	<p>Sertésraguleves Bazsalikomos paradicsomos tészta Reszelt növényi sajtópótló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 561 ZS: 23,8 TZS: 9,9 FH: 18,3 SZH:60,8 CK: 12,3 SÓ: 1,26</p>	<p>Meggyleves Natúr sertés szelet Sajtmártás növényi sajtópótlóval Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 593 ZS: 26,9 TZS: 14,5 FH:19,1 SZH:68 CK: 24,3 SÓ: 1,45</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 370 ZS: 16,2 TZS: 4,4 FH: 15,8 SZH:37,2 CK: 12,9 SÓ: 0,99</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Édes rakott tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 441 ZS: 12,7 TZS: 8,2 FH: 6,2 SZH: 74,2 CK: 30,4 SÓ: 0,49</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>Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:148 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4 SZH:26,5 CK:0,9 SÓ: 0,73</p>	<p>Tengeri sós kukoricasnack Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH:6,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,05</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>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 kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás 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 (sós; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÚSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.