

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2023.12.04.–2023.12.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> 6 EN:219 ZS: 2,7 TZS: 0,4 FH: 1,6 SZH:45,6 CK:9,8 SÓ: 0,27	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 222 ZS: 6 TZS: 2 FH: 6,3 SZH:34,4 CK: 7,9 SÓ: 1,33	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 207 ZS: 3,4 TZS: 2,8 FH:3,8 SZH:38,8 CK: 11,9 SÓ: 0,87	Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 226 ZS: 6,6 TZS: 2,3 FH: 6,3 SZH:33,6 CK: 7,8 SÓ: 1,22	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 213 ZS: 4,3 TZS: 0,8 FH: 5,6 SZH: 35,5 CK: 8,5 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csontleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12 EN:327 ZS: 7,3 TZS: 1,9 FH: 12,3 SZH:46,6 CK:1,9 SÓ: 1,17	Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 512 ZS: 16,7 TZS: 4,6 FH: 15,7 SZH:73,7 CK: 22,5 SÓ: 1,49	Sertés aprópecsenye Citromos kerti leves Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mikulás desszert <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 463 ZS: 25,7 TZS: 9,1 FH:17,5 SZH:42,7 CK: 2,2 SÓ: 0,74	Édesburgonya krémleves Pírtott kenyérkocka Lilahagymás fehér mártásos csirkemell Rizibizi Mandarin <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 593 ZS: 21,7 TZS: 8,8 FH: 24 SZH:71,5 CK: 14,1 SÓ: 1,16	Lencseleves Túrós rakott tészta <u>Allergének:</u> 1,5,6,8,10,11 EN: 368 ZS: 10,5 TZS: 6,4 FH: 8,9 SZH: 58,2 CK: 10,4 SÓ: 0,27	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:202 ZS: 7,4 TZS: 2,7 FH: 6,3 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,17	Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 230 ZS: 8,9 TZS: 6,5 FH: 4 SZH:32,2 CK: 0,4 SÓ: 1,29	Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 6,1 TZS: 1,9 FH:6,8 SZH:30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,13	Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 170 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,6 SZH:30,4 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> 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, 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

2023.12.11.–2023.12.17.

	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:69,8 CK:33,7 SÓ: 0,49</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 218 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 4,7 SZH:37,8 CK: 8,1 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 212 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH:6,1 SZH:34,1 CK: 7,8 SÓ: 0,74</p>	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 342 ZS: 4,4 TZS: 0,9 FH: 4,2 SZH:69,2 CK: 20,1 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 264 ZS: 8,9 TZS: 6,5 FH: 4,1 SZH: 40,9 CK: 7,8 SÓ: 1,19</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Almalé Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:466 ZS: 13,7 TZS: 3,9 FH: 17 SZH:67,9 CK:30,8 SÓ: 0,46</p>	<p>Hamisgulyás Sült virsli Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 397 ZS: 15,6 TZS: 3,8 FH: 11,9 SZH:49,2 CK: 6,8 SÓ: 2,27</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11</p> <p>EN: 463 ZS: 11,7 TZS: 1,5 FH:21 SZH:68,4 CK: 23,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Tojásleves Grillezett harcsafilé Kukoricás rizs Cékla savanyúság Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10</p> <p>EN: 356 ZS: 9,9 TZS: 1,3 FH: 8,9 SZH:55,7 CK: 12,8 SÓ: 1,86</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 496 ZS: 17,1 TZS: 3,8 FH: 12,2 SZH: 68,9 CK: 26,2 SÓ: 2,22</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:195 ZS: 6,2 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:26,9 CK:0,4 SÓ: 0,94</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH: 6,1 SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,17</p>	<p>Növényi sajt Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 231 ZS: 8,7 TZS: 6,3 FH:3,9 SZH:33,2 CK: 0,4 SÓ: 1,48</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 4 TZS: 1,5 FH: 7 SZH:27,1 CK: 0,9 SÓ: 1,24</p>	<p>Vaníliás rizsdesszert Puffasztott rizs szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 206 ZS: 7 TZS: 2,3 FH: 1,8 SZH: 33,3 CK: 9 SÓ: 0,26</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 (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 **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2023.12.18.–2023.12.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> 6 EN:219 ZS: 2,7 TZS: 0,4 FH: 1,6 SZH:45,6 CK:9,8 SÓ: 0,27	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 4,7 TZS: 3,9 FH: 3,9 SZH:38,4 CK: 11 SÓ: 0,88	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 198 ZS: 3,5 TZS: 1 FH:6,8 SZH:33,4 CK: 7,8 SÓ: 1,22	Kakaós rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 384 ZS: 4,2 TZS: 0,9 FH: 5,2 SZH:78,9 CK: 30,9 SÓ: 0,93	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 213 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,7 SZH: 34,5 CK: 8,5 SÓ: 0,88	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tárkonyos zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:425 ZS: 15,4 TZS: 3,8 FH: 13,4 SZH:53,7 CK:1,5 SÓ: 1,75	Paradicsomleves Rakott karfiol <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN: 415 ZS: 20,6 TZS: 4,3 FH: 13,9 SZH:42,9 CK: 15,9 SÓ: 0,56	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocca Lecsós sertésragu Párolt rizs Banán <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 609 ZS: 19,9 TZS: 5,7 FH:17,7 SZH:88,1 CK: 27,8 SÓ: 1,74	Magyaros gombaleves Rántott sertésszelet Burgonyapüré Vitaminaláta Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 597 ZS: 17,4 TZS: 3,9 FH: 25,1 SZH:81,1 CK: 13,9 SÓ: 0,8	Fejtett bableves Svájci rakott burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN: 437 ZS: 14 TZS: 3,6 FH: 20,7 SZH: 55,8 CK: 5,9 SÓ: 0,93	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres margarin Félbarna kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:173 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,2 SZH:27,8 CK:0,4 SÓ: 1,01	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 193 ZS: 5,8 TZS: 1,9 FH: 6,1 SZH:28 CK: 0,5 SÓ: 1,18	Növényi sajt Margarin Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 249 ZS: 8,8 TZS: 6,3 FH:4,6 SZH:36,4 CK: 0,6 SÓ: 1,24	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 196 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,6 SZH:26,9 CK: 0,5 SÓ: 1,18	Vaníliás rizsdesszert Zsemle <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 279 ZS: 7 TZS: 2,2 FH: 4,5 SZH: 47,3 CK: 9,4 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. 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 (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

2023.12.25.–2023.12.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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><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>	<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>	<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>	<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 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 **HÚSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.