

# DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.03.04.–2024.03.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:287 ZS: 4,4    TZS: 1,2    FH: 4,3 SZH:57,1    CK:21    SÓ: 0,49</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött rögöskrémmel és vegaföllel Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 224 ZS: 4,4    TZS: 3,5    FH: 4,9 SZH:38,8    CK: 8,3    SÓ: 0,79</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 209 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH:6 SZH:33,1    CK: 7,8    SÓ: 0,84</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 Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 263 ZS: 8,8    TZS: 6,5    FH: 4,1 SZH: 40,7    CK: 7,8    SÓ: 1,23</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Magyaros zöldbaleves Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:431 ZS: 18,5    TZS: 4,4    FH: 18,4 SZH:46,7    CK:5,5    SÓ: 1,25</p>	<p>Hamisgulyás Sült virsli Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 380 ZS: 15,6    TZS: 3,8    FH: 11,4 SZH:45,8    CK: 6,8    SÓ: 2,2</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11</p> <p>EN: 494 ZS: 11,7    TZS: 1,5    FH:21,4 SZH:75,4    CK: 30,4    SÓ: 0,31</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Panírozott halrúd Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,8,9,10,11,14</p> <p>EN: 502 ZS: 18,7    TZS: 2,3    FH: 17,6 SZH:64,3    CK: 1,6    SÓ: 1,74</p>	<p>Meggyleves Zöldségvagdalt Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12</p> <p>EN: 433 ZS: 8,8    TZS: 2,6    FH: 8 SZH: 77,8    CK: 25,4    SÓ: 1,83</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 Kigyóuborka</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 Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 7,1    TZS: 2,6    FH: 6 SZH:26,5    CK: 0,4    SÓ: 1,32</p>	<p>Növényi sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 255 ZS: 8,8    TZS: 6,3    FH:4,6 SZH:37,7    CK: 0,6    SÓ: 1,27</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 181 ZS: 3,9    TZS: 1,5    FH: 7,1 SZH:28,1    CK: 0,9    SÓ: 1,14</p>	<p>Gesztenyerúd Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 165 ZS: 2,1    TZS: 1,9    FH: 2,1 SZH: 33,5    CK: 30    SÓ: 0,16</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

2024.03.11.–2024.03.17.

	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	Gyümölcsstea 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	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 198 ZS: 3,2    TZS: 0,9    FH:6,7 SZH:34,3    CK: 7,8    SÓ: 1,37	Kakaós rizsital Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 366 ZS: 4,2    TZS: 1,1    FH: 5,6 SZH:74,8    CK: 21,4    SÓ: 0,98	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:355 ZS: 13,1    TZS: 3,5    FH: 12,1 SZH:43,2    CK:1,2    SÓ: 1,67	Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Orsó tészta  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 523 ZS: 20,9    TZS: 6,1    FH: 20,6 SZH:61,3    CK: 3,9    SÓ: 0,66	Paradicsomleves Rántott csirkemell Párolt rizs Vitaminsaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 634 ZS: 13,4    TZS: 1,9    FH:27 SZH:100,6    CK: 22    SÓ: 1,22	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Burgonyapüré  <u>Allergének:</u> 1,3,8,9,10,11,12 EN: 424 ZS: 17,4    TZS: 6,3    FH: 15,6 SZH:47,9    CK: 3,1    SÓ: 1,43	ÜNNEPNAP  <u>Allergének:</u>  EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<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 Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1 EN:170 ZS: 4,4    TZS: 1,2    FH: 3,9 SZH:27,4    CK:0,4    SÓ: 1,01	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 210 ZS: 5,7    TZS: 1,7    FH: 6,6 SZH:31,2    CK: 0,7    SÓ: 1,23	Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 232 ZS: 8,8    TZS: 6,5    FH:4,1 SZH:33,2    CK: 0,4    SÓ: 1,19	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH: 6,6 SZH:26,5    CK: 0,5    SÓ: 1,22	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<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 (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

2024.03.18.–2024.03.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Kakaós gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:219 ZS: 2,7    TZS: 0,4    FH: 1,6 SZH:45,6    CK:9,8    SÓ: 0,27</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 350 ZS: 4,4    TZS: 0,9    FH: 4,2 SZH:72,9    CK: 23,8    SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH:4,5 SZH:49,9    CK: 20,8    SÓ: 0,73</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10</p> <p>EN: 218 ZS: 5,9    TZS: 2,6    FH: 6,8 SZH:33,2    CK: 7,8    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 213 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,7    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>Csontleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:418 ZS: 8,8    TZS: 2,4    FH: 18,6 SZH:64,2    CK:19,8    SÓ: 0,35</p>	<p>Magyaros gombaleves Sertés aprópecsenye Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 484 ZS: 14,2    TZS: 3,7    FH: 20,8 SZH:65,8    CK: 21,4    SÓ: 0,68</p>	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 492 ZS: 15,9    TZS: 4    FH:14,3 SZH:72,1    CK: 25,8    SÓ: 1,19</p>	<p>Frankfurti leves Darás metélt Sárgabarack öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 523 ZS: 18,3    TZS: 3,5    FH: 15,1 SZH:72,8    CK: 13    SÓ: 1,01</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Tavaszi zöldség rizottó</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 348 ZS: 7,8    TZS: 1,3    FH: 8,3 SZH: 59,9    CK: 0,6    SÓ: 0,87</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:177 ZS: 4,3    TZS: 1,8    FH: 5,9 SZH:27,1    CK:0,6    SÓ: 1,16</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 7,2    TZS: 2,6    FH: 6,9 SZH:30,1    CK: 0,7    SÓ: 1,12</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 6,5    TZS: 2,3    FH:6,4 SZH:26,8    CK: 0,6    SÓ: 1,22</p>	<p>Margarin Zsemle Kígyóuborka</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>Gyümölcs smoothie Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 141 ZS: 0,2    TZS: 0    FH: 0,6 SZH: 34,4    CK: 33    SÓ: 0,01</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 (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

2024.03.25.–2024.03.31.

	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	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 3,3    TZS: 0,9    FH: 7,4 SZH:37,6    CK: 8,1    SÓ: 1,17	Gyümölcsstea Póréhagymás rögöskrémmel Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 190 ZS: 3,5    TZS: 2,8    FH:4 SZH:33,9    CK: 8    SÓ: 0,8	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	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Kakukkfűves hagymakrémes Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacskás tészta Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,8,10,11 EN:486 ZS: 17,4    TZS: 4,6    FH: 19 SZH:62,5    CK:6,8    SÓ: 1,39	Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 472 ZS: 15,7    TZS: 3,8    FH: 16,3 SZH:63,7    CK: 19,9    SÓ: 1,54	Fahéjas almaleves Fűszeres csirkemell Párolt rizs Káposztasaláta Kakaós muffin  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 667 ZS: 14,1    TZS: 4,2    FH:25,1 SZH:107,6    CK: 48,4    SÓ: 1,26	Tavaszi leves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11 EN: 516 ZS: 19,9    TZS: 5,1    FH: 20,8 SZH:55,8    CK: 7,5    SÓ: 2,06	ÜNNEPNAP  <u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
UZSONNA	Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,10 EN:162 ZS: 3,7    TZS: 1,1    FH: 4 SZH:26,6    CK:0,4    SÓ: 0,97	Növényi sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 230 ZS: 8,7    TZS: 6,3    FH: 3,9 SZH:33,1    CK: 0,4    SÓ: 1,44	Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 6,5    TZS: 2,1    FH:7 SZH:30,8    CK: 0,7    SÓ: 1,17	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 190 ZS: 5,6    TZS: 1,7    FH: 5,9 SZH:27,8    CK: 0,5    SÓ: 1,47	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<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. Szérum; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételválogatás 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.