

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.09.30.–2024.10.06.

| | 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>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 1,9 TZS: 0,4 FH: 7,5 SZH:37,6 CK: 8,4 SÓ: 0,78</p> | <p>Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 3,4 TZS: 1 FH:7,1 SZH:35,3 CK: 8,2 SÓ: 1,12</p> | <p>Kakaós rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 366 ZS: 4,2 TZS: 1,1 FH: 5,6 SZH:74,8 CK: 21,4 SÓ: 0,98</p> | <p>Gyümölcs tea 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 Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:451 ZS: 13,4 TZS: 4,7 FH: 20,8 SZH:56,9 CK:11,8 SÓ: 1,69</p> | <p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 413 ZS: 10,4 TZS: 1,2 FH: 20,3 SZH:56,9 CK: 7,7 SÓ: 1,92</p> | <p>Paradicsomleves Fűszeres csirkemell Párolt rizs Vitaminálata</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 521 ZS: 14,2 TZS: 1,9 FH:24,5 SZH:72,6 CK: 23,1 SÓ: 0,91</p> | <p>Almalé 100%-os Natúr sertés szelet Barnamártás Burgonyapüré Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12</p> <p>EN: 568 ZS: 19 TZS: 10,8 FH: 18,4 SZH:77,8 CK: 38,2 SÓ: 2,19</p> | <p>Zöldborsókrémleves Pírtott kenyérkocka Svájci rakott burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 360 ZS: 11 TZS: 3,3 FH: 11,6 SZH: 48,1 CK: 3,7 SÓ: 0,48</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 sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 255 ZS: 8,8 TZS: 6,3 FH: 4,6 SZH:37,7 CK: 0,6 SÓ: 1,27</p> | <p>Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH:4,4 SZH:46,2 CK: 17,1 SÓ: 0,73</p> | <p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 199 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6 SZH:26,4 CK: 0,4 SÓ: 1,19</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |

Allergénjelölés magyarzata: 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 magyarzata: 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

2024.10.07.–2024.10.13.

| | 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 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 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 Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 204 ZS: 3,8 TZS: 0,8 FH: 5,5 SZH: 34,9 CK: 9,1 SÓ: 0,88 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD | Zellerkrémleves Pírtott kenyérkocka Tarhonyás hús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:462 ZS: 18,4 TZS: 4,8 FH: 18,6 SZH:53,7 CK:5,7 SÓ: 1,61 | Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 436 ZS: 13,1 TZS: 4,1 FH: 13,2 SZH:61,7 CK: 20,7 SÓ: 1,59 | Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 645 ZS: 13,6 TZS: 3 FH:26 SZH:101,5 CK: 32,2 SÓ: 0,73 | Csirkeraguleves Darásmetélt Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 454 ZS: 9,6 TZS: 1,2 FH: 21,2 SZH:69,5 CK: 14,2 SÓ: 0,4 | Hamisgulyás Zöldségvagdalt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 559 ZS: 14,8 TZS: 3,3 FH: 19,8 SZH: 83,2 CK: 9,6 SÓ: 1,21 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| UZSONNA | Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:151 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4 SZH:26,4 CK:0,4 SÓ: 0,78 | Növényi sajtkecszitmény Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 253 ZS: 8,8 TZS: 6,3 FH: 4,7 SZH:37 CK: 1 SÓ: 1,24 | Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 195 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH:6,3 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,09 | 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 | Vaníliás rizsdesszert Zsemle Alma <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 310 ZS: 7 TZS: 2,2 FH: 4,9 SZH: 54,3 CK: 16,4 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 kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás 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

HUNGAST

Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.10.14.–2024.10.20.

| | 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 Növényi sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 7,4 TZS: 6,3 FH: 4,6 SZH:40,4 CK: 9 SÓ: 1,01</p> | <p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 199 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH:4 SZH:34,3 CK: 7,8 SÓ: 0,96</p> | <p>Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 336 ZS: 4,6 TZS: 1,1 FH: 4,3 SZH:68,2 CK: 19,8 SÓ: 0,98</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><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>Gulyásleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 564 ZS: 16,4 TZS: 3,6 FH:17,9 SZH:84 CK: 24,7 SÓ: 0,27</p> | <p>Almalé 100%-os Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12</p> <p>EN: 565 ZS: 8,8 TZS: 1,5 FH: 16,1 SZH:103,1 CK: 30 SÓ: 1,08</p> | <p>Tavaszi leves Zöldségragu Tört burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 259 ZS: 2,3 TZS: 0,2 FH: 7,4 SZH: 47,5 CK: 6 SÓ: 1,49</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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:197 ZS: 5,3 TZS: 1,9 FH: 6,6 SZH:29,1 CK:1,7 SÓ: 0,94</p> | <p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 5,6 SZH:25,7 CK: 0,6 SÓ: 1,12</p> | <p>Növényi sajtkelesztmény Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 8,8 TZS: 6,3 FH:4,6 SZH:36,4 CK: 0,6 SÓ: 1,24</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>Növényi sajtkrém Zsemle Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 278 ZS: 7,3 TZS: 6,3 FH: 5 SZH: 45,2 CK: 14,3 SÓ: 1,02</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. Glutén 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 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.10.21.–2024.10.27.

| | 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>Gyümölcs tea Édes vegaföl 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><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p>Rizsital Méz Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 291 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,6 SZH:58,5 CK: 23,7 SÓ: 0,49</p> | <p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 211 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 5,7 SZH: 34,8 CK: 8,8 SÓ: 0,91</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD | <p>Zöldség leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:494 ZS: 19,1 TZS: 5,4 FH: 16 SZH:62,5 CK:15,6 SÓ: 0,53</p> | <p>Multivitamin 100%-os Bolognai spagetti Reszelt növényi sajtptótló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 579 ZS: 22,5 TZS: 10,2 FH: 16,8 SZH:69 CK: 31,6 SÓ: 0,92</p> | <p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0</p> <p>ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p>Csontleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 491 ZS: 19,8 TZS: 5,7 FH: 20,7 SZH:50,6 CK: 1 SÓ: 2,28</p> | <p>Lebbencsleves Reszelt növényi sajtptótló Vegaföl Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 474 ZS: 23,1 TZS: 14,7 FH: 9,7 SZH: 50,6 CK: 3,6 SÓ: 1,11</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>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 Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 165 ZS: 3,5 TZS: 1,1 FH: 6,9 SZH:26,3 CK: 0,6 SÓ: 1,17</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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>Gesztenyerúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 91 ZS: 2,1 TZS: 1,9 FH: 1,2 SZH: 16,3 CK: 12,8 SÓ: 0,01</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |

Allergénjelölés magyarzata: 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 kiszolgálószemélyzetenél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.10.28.–2024.11.03.

| | 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 Növényi sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 256 ZS: 7,4 TZS: 6,3 FH: 4,6 SZH:40,4 CK: 9 SÓ: 1,01 | Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12 EN: 205 ZS: 1,9 TZS: 0,4 FH: 7,5 SZH:37,6 CK: 8,4 SÓ: 0,78 | Rizsital Méz Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 369 ZS: 4,4 TZS: 0,9 FH: 4,9 SZH:76,2 CK: 24,1 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 | Tarhonyaleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:397 ZS: 15,6 TZS: 4,5 FH: 15 SZH:47,1 CK:8,4 SÓ: 1,28 | Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,9,10,12,14 EN: 612 ZS: 20,3 TZS: 2,2 FH: 17,5 SZH:88,3 CK: 24 SÓ: 1,51 | Gyümölcsleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 478 ZS: 15 TZS: 5,9 FH:12,5 SZH:69,4 CK: 26,6 SÓ: 2,75 | Csontleves Vadas csirkeragu Makaróni tészta Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12 EN: 488 ZS: 17,9 TZS: 2,2 FH: 17,6 SZH:62,1 CK: 17,6 SÓ: 1,19 | 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 | Kenőmájás Zsemle Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:212 ZS: 5,3 TZS: 1,8 FH: 7,4 SZH:31,7 CK:1,2 SÓ: 0,99 | Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 189 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,15 | Margarin Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1 EN: 173 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH:4,1 SZH:32,6 CK: 7,6 SÓ: 0,74 | Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 200 ZS: 7,1 TZS: 2,5 FH: 5,9 SZH:26,6 CK: 0,8 SÓ: 1,17 | <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: |

Allergenjelölés 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. Szeszámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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.