

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.05.05.–2025.05.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett (6) <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 sajt készítmény Margarin Kenyer GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:252 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:38,9 CK:9,3 SÓ:1,56	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:178 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,5 SZH:32,2 CK:9,4 SÓ:0,94	Kakaós rizsital Mézes margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:424 ZS:12,5 TZS:5,2 FH:1,8 SZH:76,8 CK:29,7 SÓ:1,08	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Kenyer GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 10 EN:182 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:32,9 CK:9,4 SÓ:1,18	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldségleves Vadas sertésragu (9,10,12) Spagetti Alma <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:431 ZS:14,5 TZS:2,8 FH:9,8 SZH:63,1 CK:14,6 SÓ:0,95	Gyümölcsleves (12) Paprikás burgonya virsivel (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:413 ZS:14,7 TZS:5,8 FH:10,6 SZH:56,6 CK:26,4 SÓ:2,4	Zöldségszármarag (9) Pirított kenyérkocka Karfiolfasírt Petrezselymes rizs Vitaminsaláta (12) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:394 ZS:9,4 TZS:1,9 FH:7,8 SZH:67,8 CK:6,9 SÓ:0,95	Tarhonyaleves (12) Csirkepecsét Tökfőzelék Kenyer GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:407 ZS:9,8 TZS:1,3 FH:14 SZH:61 CK:10,4 SÓ:2,19	Paradicsomleves (9) Rántott halfilé (3,4) Párolt rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 3,4,9,10,12 EN:589 ZS:12,7 TZS:1,8 FH:16,5 SZH:101,3 CK:21,2 SÓ:0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Növényi sajt krém Kenyer GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:189 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,7 SZH:28 CK:2,9 SÓ:1,15	Sertéspárizsi Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:172 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,7 SZH:25,1 CK:2 SÓ:1,23	Margarin Kenyer GM Alma <u>Allergének:</u> EN:160 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,9 SZH:31,7 CK:8,9 SÓ:0,87	Gépsonka Margarin Kenyer GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:157 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:3,7 SZH:25,8 CK:2,4 SÓ:1,41	Növényi sajt krém Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:183 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,4 SZH:27,1 CK:2,5 SÓ:1,14	<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. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! 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 NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.05.12.–2025.05.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kukoricás abonett (6) <u>Allergének:</u> 6 EN:282 ZS:4,7 TZS:1 FH:3,6 SZH:54,7 CK:19,4 SÓ:0,49	Rizsital Mézes margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:367 ZS:12,8 TZS:5 FH:1 SZH:61,8 CK:15,9 SÓ:1,08	Kakaós rizsital Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:329 ZS:4,6 TZS:1,2 FH:1,7 SZH:69,7 CK:22,7 SÓ:1,11	Gyümölcsstea Növényi sajtkrém Kenyer GM Paradicsom <u>Allergének:</u> EN:218 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,6 SZH:35,3 CK:9,9 SÓ:1,15	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Kenyer GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:208 ZS:6,7 TZS:2,2 FH:3,1 SZH:33,2 CK:9,6 SÓ:1,3	Kakaós rizsital Méz Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:390 ZS:4,6 TZS:1,2 FH:1,8 SZH:86,2 CK:39,1 SÓ:1,12	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves (12) Zöldséges rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:444 ZS:9,3 TZS:1 FH:14,7 SZH:71,7 CK:27,1 SÓ:1,57	Köménymagleves Pírtott kenyérkocka Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék Kenyer GM <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:464 ZS:11 TZS:2,1 FH:17,4 SZH:65,9 CK:13,8 SÓ:1,34	Zöldségleves Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás Pírtott kukoricadara <u>Allergének:</u> 10,12 EN:486 ZS:14,5 TZS:1,1 FH:12,9 SZH:76,5 CK:28 SÓ:1,27	Babgulyás (9) Túrós metélt vegafőllel és rögöskrémrel Porcukor szórát Alma <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:624 ZS:27,6 TZS:14,4 FH:14,2 SZH:77,8 CK:19,9 SÓ:0,77	Fokhagyma krémleves Pírtott kenyérkocka Olaszos rakott tészta (9) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:403 ZS:13,8 TZS:3,5 FH:12,1 SZH:55,8 CK:8,2 SÓ:0,83	Csontleves Sertés aprópecsenye Zöldbabfőzelék Kenyer GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:335 ZS:11 TZS:2,4 FH:9,7 SZH:47,9 CK:6,3 SÓ:1,13	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Kenyer GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:171 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3,2 SZH:25,9 CK:2,5 SÓ:1,16	Margarin Kenyer GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:131 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,7 SZH:25,1 CK:1,9 SÓ:0,87	Füstölt pulypapárizsi Margarin Kenyer GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:176 ZS:6,3 TZS:2 FH:2,9 SZH:26 CK:2,3 SÓ:1,27	Csemege szalámi Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:177 ZS:7,3 TZS:2,4 FH:2,4 SZH:24,9 CK:2 SÓ:1,25	Növényi sajtkészítmény Margarin Kenyer GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:222 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:31,5 CK:1,9 SÓ:1,56	Vaníliás szójadesszert (6) Kenyer GM <u>Allergének:</u> 6 EN:220 ZS:3,1 TZS:0,5 FH:4,4 SZH:42,4 CK:15,7 SÓ:0,91	<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 kiszolgáló személyzetnél! 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.05.19.–2025.05.25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kukoricás abonett (6) <u>Allergének:</u> 6 EN:282 ZS:4,7 TZS:1 FH:3,6 SZH:54,7 CK:19,4 SÓ:0,49	Rizsital Kakaós gabonapehely (6) <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 Magyaros margarinkrém Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10 EN:179 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,6 SZH:32,5 CK:9,4 SÓ:1,14	Csokoládés szójadesszert (6) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 6 EN:230 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:43,1 CK:16,7 SÓ:0,95	Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 3,10 EN:199 ZS:3,9 TZS:0,7 FH:2,6 SZH:36,3 CK:10,7 SÓ:0,89	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Hamisgulyás (9,12) Darásmetélt Sárgabarack extra dzsem Alma <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:473 ZS:9,3 TZS:1 FH:5,4 SZH:89,2 CK:24,4 SÓ:0,42	Zöldborsóleves (9) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (9) Főtt burgonya (12) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:502 ZS:15,3 TZS:3,7 FH:15,9 SZH:70,9 CK:15,7 SÓ:1,52	Zöldségkrémleves (9) Pirított kenyérkocka Lecsós virsli Tarhonya <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:553 ZS:24,7 TZS:7,2 FH:12,2 SZH:67,6 CK:7,2 SÓ:2,76	Csontleves Csirkepörkölt Finomfőzelék Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:416 ZS:6,4 TZS:0,4 FH:19,5 SZH:63,9 CK:14,8 SÓ:1,63	Őzibarack krémleves (12) Rántott halfilé (3,4) Petrezselymes rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 3,4,10,12 EN:572 ZS:9,3 TZS:1,4 FH:15,5 SZH:106,1 CK:27,5 SÓ:0,98	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:154 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:25,8 CK:2,3 SÓ:0,95	Növényi sajtkejszitmény Margarin Kenyér GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:222 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:31,5 CK:1,9 SÓ:1,56	Gépsonka Margarin Kenyér GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:157 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:3,7 SZH:25,8 CK:2,4 SÓ:1,41	Baromfi párizsi Margarin Kenyér GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:167 ZS:5,7 TZS:1,4 FH:3,1 SZH:25,4 CK:2 SÓ:1,32	Növényi sajtkrém Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:183 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,4 SZH:27,1 CK:2,5 SÓ:1,14	<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 kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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 NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.05.26.–2025.06.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett (6) <u>Allergének:</u> 6 EN:281 ZS:4,7 TZS:1 FH:3,6 SZH:54,7 CK:19,2 SÓ:0,49	Gyümölcsstea Édes rögöskrémmel vegaföllel Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:200 ZS:5,3 TZS:4 FH:0,7 SZH:36,7 CK:12,6 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Kenőmájás Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:198 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3 SZH:32,9 CK:9,9 SÓ:1,12	Kakaós rizsital Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:329 ZS:4,6 TZS:1,2 FH:1,7 SZH:69,7 CK:22,7 SÓ:1,11	Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:207 ZS:7,3 TZS:2,4 FH:2,4 SZH:32,3 CK:9,4 SÓ:1,25	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Almalé 100%-os Bácsi rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:450 ZS:15,6 TZS:4,1 FH:10,9 SZH:64,5 CK:24,3 SÓ:1,29	Lebbencsleves (12) Sertésfasírt (3) Fejtett babfőzelék Kenyer GM Alma <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:652 ZS:22 TZS:5,1 FH:22,3 SZH:87,9 CK:12,1 SÓ:2,2	Nyírségi csirkeguleves (12) Darásmetelt Baracköntet <u>Allergének:</u> 10,12 EN:492 ZS:11,4 TZS:1,1 FH:12,2 SZH:81,7 CK:14,9 SÓ:0,76	Zöldségleves Főtt tojás (3) Parajmártás Főtt burgonya (12) Kenyer GM Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:406 ZS:9,3 TZS:3,6 FH:12,3 SZH:61,2 CK:9,2 SÓ:1,22	Paradicsomleves (9) Rántott csirkemell (3) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:579 ZS:11,2 TZS:1,5 FH:26,7 SZH:90,6 CK:21,5 SÓ:1,05	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Kenyer GM Újhagyma <u>Allergének:</u> EN:180 ZS:6,3 TZS:2,1 FH:3,3 SZH:26,8 CK:2 SÓ:1,19	Füstölt pulykapárizsi Margarin Kenyer GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:173 ZS:6,3 TZS:2 FH:2,9 SZH:25,5 CK:2 SÓ:1,3	Margarin Kenyer GM Kígyóbuborka <u>Allergének:</u> EN:131 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,7 SZH:25,1 CK:1,9 SÓ:0,87	Növényi sajtkecszertény Margarin Kenyer GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:225 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:32 CK:2,3 SÓ:1,53	Margarin Kenyer GM Alma <u>Allergének:</u> EN:160 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,9 SZH:31,7 CK:8,9 SÓ:0,87	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztnél! Az ételapváltoztatás 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 NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.