

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

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 Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:289 ZS:9,7 TZS:7,2 FH:4,6 SZH:43,9 CK:8,1 SÓ:1,42	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:4,5 TZS:1,4 FH:3,9 SZH:34 CK:7,8 SÓ:0,76	Kakaós rizsital Mézes margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:437 ZS:12,2 TZS:5,3 FH:5 SZH:77,6 CK:28,3 SÓ:0,95	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,10 EN:200 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:4,1 SZH:33,7 CK:7,8 SÓ:1,09	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldségleves Vadas sertésragu (1,9,10,12) Spagetti (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:426 ZS:14,4 TZS:2,9 FH:14,7 SZH:57,9 CK:15 SÓ:0,48	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	Zöldségleves (9) Pirított kenyérkocka (1) Karfiolfasírt Petrezselymes rizs Vitaminsaláta (12) <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:386 ZS:9,1 TZS:1,9 FH:8,3 SZH:66,1 CK:6,6 SÓ:0,84	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:364 ZS:9,3 TZS:1,4 FH:16,7 SZH:48,3 CK:8,6 SÓ:1,78	Paradisomleves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Párolt rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12 EN:580 ZS:12,7 TZS:1,9 FH:17,7 SZH:97,4 CK:20,9 SÓ:0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:209 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:4,1 SZH:29,8 CK:1,3 SÓ:0,96	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <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 (1) 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	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:169 ZS:3,8 TZS:1,3 FH:6,9 SZH:26,6 CK:1 SÓ:1,27	Növényi sajtkrém Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:7,3 TZS:6,3 FH:4,3 SZH:32,1 CK:1,2 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. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

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 Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:379 ZS:12,5 TZS:5,1 FH:4,3 SZH:62,6 CK:14,5 SÓ:0,95	Kakaós rizsital Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:342 ZS:4,3 TZS:1,3 FH:5 SZH:70,6 CK:21,3 SÓ:0,98	Gyümölcsstea Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:235 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:3,9 SZH:36,1 CK:8,4 SÓ:1,06	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:34 CK:8 SÓ:1,22	Kakaós rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:402 ZS:4,3 TZS:1,3 FH:5 SZH:87 CK:37,7 SÓ:0,98	<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 (1) Pirított kenyérkocka (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:409 ZS:10,2 TZS:2,2 FH:19,4 SZH:51,8 CK:11,6 SÓ:0,8	Zöldségleves Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:433 ZS:9,5 TZS:0,6 FH:13,8 SZH:69 CK:26,8 SÓ:0,94	Babgulyás (1,9) Túrós metélt vegafőllel és rögöskrémel (1) Porcukor szórát Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:589 ZS:24,4 TZS:15,5 FH:19,2 SZH:70,8 CK:20,4 SÓ:0,35	Fokhagyma krémleves Pirított kenyérkocka (1) Olaszos rakott tészta (1,9) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:402 ZS:13,5 TZS:3,6 FH:16,8 SZH:52,4 CK:8,4 SÓ:0,68	Csontleves (1,3) Sertés aprópecsenye (1) Zöldbabfőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:289 ZS:10,4 TZS:2,5 FH:11,6 SZH:35,7 CK:4,3 SÓ:0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:26,7 CK:0,9 SÓ:1,08	Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:168 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:4,6 SZH:30,1 CK:0,6 SÓ:0,73	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:193 ZS:6,1 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:26,8 CK:0,8 SÓ:1,18	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:214 ZS:6,8 TZS:2,3 FH:6,3 SZH:29,9 CK:0,7 SÓ:1,12	Növényi sajtkészítmény Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:239 ZS:9,8 TZS:7,4 FH:4 SZH:32,3 CK:0,4 SÓ:1,48	Csokoládés szójadesszert (6) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,6 EN:267 ZS:3,3 TZS:1 FH:8,2 SZH:48,1 CK:15,4 SÓ:0,81	<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. 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

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 Teljes kiőrlésű kenyér (1) <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	Vaníliás szójadesszert (6) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,6 EN:257 ZS:2,7 TZS:0,4 FH:8,3 SZH:47,5 CK:14,4 SÓ:0,77	Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:217 ZS:3,7 TZS:0,8 FH:5,9 SZH:37,1 CK:9,1 SÓ:0,81	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Hamisgulyás (1,3,9,12) Darásmetélt (1) Sárgabarack extra dzsem Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:470 ZS:9,2 TZS:1,1 FH:11,2 SZH:83,5 CK:24,7 SÓ:0,26	Zöldborsóleves (1,3,9) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:505 ZS:16,1 TZS:3,8 FH:17,9 SZH:67,4 CK:21,3 SÓ:1,09	Zöldségrekmleves (9) Pirított kenyérkocka (1) Lecsós virsli Tarhonya (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:529 ZS:24,2 TZS:7,3 FH:17,2 SZH:59 CK:7,3 SÓ:2,17	Csontleves (1,3) Csirkepörkölt (1) Finomfőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:374 ZS:5,9 TZS:0,5 FH:21,9 SZH:51,8 CK:12,9 SÓ:1,22	Őszibarack krémleves (12) Rántott halfilé (1,3,4) Petrezselymes rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12 EN:561 ZS:9,3 TZS:1,5 FH:16,4 SZH:102,2 CK:27,3 SÓ:1,04	<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 (1) 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 sajtkecszitmény Margarin Félbarna kenyér (1) 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 (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,27	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:180 ZS:5,4 TZS:1,6 FH:6,3 SZH:26,3 CK:0,7 SÓ:1,19	Növényi sajtkrém Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:7,3 TZS:6,3 FH:4,3 SZH:32,1 CK:1,2 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. 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. 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

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	Gyümölcs tea Édes rögöskrémmel vegafőllel Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:237 ZS:4,8 TZS:3,9 FH:4,6 SZH:41,7 CK:11,3 SÓ:0,68	Gyümölcs tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:215 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,3 SZH:33,7 CK:8,3 SÓ:1,04	Kakaós rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:347 ZS:4,4 TZS:1,3 FH:5 SZH:70,6 CK:21,1 SÓ:1,03	Gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:7 TZS:2,5 FH:5,7 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:1,17	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Almalé 100%-os Bácskai rizses hús 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 (1,12) Sertéssájt (1,3) Fejlett babfőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:545 ZS:15,2 TZS:3,5 FH:24,5 SZH:74,6 CK:10,4 SÓ:1,46	Nyírségi csirke raguleves (1,12) Darásmetélt (1) Baracköntet <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:464 ZS:11,1 TZS:1,2 FH:17,4 SZH:70,6 CK:15,2 SÓ:0,6	Zöldségleves Főtt tojás (3) Parajmártás (1) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:359 ZS:8,8 TZS:3,6 FH:13,8 SZH:48,9 CK:7,4 SÓ:0,79	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott csirkemell (1,3) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:602 ZS:12 TZS:1,7 FH:28,8 SZH:92 CK:21,2 SÓ:0,76	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:197 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,6 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,1	Füstölt pulykapárizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:185 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,1 SZH:26,3 CK:0,6 SÓ:1,17	Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:168 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:4,6 SZH:30,1 CK:0,6 SÓ:0,73	Növényi sajt készítmény Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:261 ZS:9,7 TZS:7,2 FH:4,7 SZH:37 CK:1 SÓ:1,39	Margarin Zsemle (1) Alma <u>Allergének:</u> 1 EN:197 ZS:2,4 TZS:0,6 FH:4,8 SZH:36,8 CK:7,6 SÓ:0,73	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztetnél! 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 **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.