

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.06.02.–2025.06.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	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> EN:183 ZS:3 TZS:1,4 FH:4,8 SZH:33,3 CK:10,4 SÓ:0,86	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	Gyümölcsstea Növényi sajt készítmény Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:249 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,5 SZH:38,5 CK:9,3 SÓ:1,52	Kakaós rizsital Mézes margarin (7) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 7 EN:424 ZS:12,5 TZS:5,2 FH:1,8 SZH:76,8 CK:29,7 SÓ:1,08
EBÉD	Brokkolikrémleves (10,12) Pirított kenyérkocka Pincepörkölt (10,12) Csmegeuborka (10,12) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:446 ZS:11,8 TZS:3 FH:12,5 SZH:67,8 CK:7,7 SÓ:2,27	Kertészleves (9,10,12) Paradisomos tonhalas ragu (4,10,12) Orsótészta Reszelt növényi sajt pótló <u>Allergének:</u> 4,9,10,12 EN:487 ZS:22,4 TZS:8 FH:13,4 SZH:50,5 CK:6,2 SÓ:2,21	Zöldséges burgonyaleves (9,10,12) Darásmetélt Baracköntet (10) Alma <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:448 ZS:9,9 TZS:1,1 FH:5,2 SZH:82,5 CK:21 SÓ:0,64	Csontleves (10,12) Paradisomos húsos káposzta (10,12) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:364 ZS:12,4 TZS:2,9 FH:10,1 SZH:50,3 CK:15,4 SÓ:1,17	Almalé 100%-os Növényi sajt mártásos sertésragu (10,12) Petrezselymes rizs (12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:499 ZS:16,7 TZS:6,1 FH:12 SZH:74,1 CK:24,1 SÓ:0,53
UZSONNA	Margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:135 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,7 SZH:25,7 CK:2,3 SÓ:0,87	Sertés párizsi Margarin Kenyér GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:174 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,9 SZH:25,5 CK:2 SÓ:1,24	Vaníliás szójadeszert (6) Kenyér 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	Gépsonka Margarin Kenyér GM Salátalevél <u>Allergének:</u> EN:157 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:3,6 SZH:25,7 CK:2,4 SÓ:1,41	Növényi sajtkrém Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:179 ZS:6,6 TZS:3,8 FH:3,2 SZH:26 CK:3 SÓ:1,41

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 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.06.09.–2025.06.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett (6) <u>Allergének:</u> 6 EN:281 ZS:4,7 SZH:54,7 TZS:1 CK:19,2 FH:3,6 SÓ:0,49	Kakaós rizsital Mézes margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:377 ZS:14,1 SZH:53,1 TZS:6,7 CK:30,1 FH:6,6 SÓ:1,1	Gyümölcsstea Édes rögzöskrémm vegaföllel Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:200 ZS:5,3 SZH:36,7 TZS:4 CK:12,6 FH:0,7 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Kenyér GM Paradicsom <u>Allergének:</u> 3 EN:197 ZS:4,9 SZH:33,1 TZS:1,3 CK:9,4 FH:2,9 SÓ:0,93
EBÉD	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Tarhonyaleves (10,12) Sertéspörkölt (10,12) Zöldborsófőzelék Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:470 ZS:10 SZH:71,6 TZS:2,9 CK:14,3 FH:18,1 SÓ:1,22	Zöldségleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka Karfiolfasírt (10) Petrezselymes rizs (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:456 ZS:12,6 SZH:75,5 TZS:2 CK:6,5 FH:8,3 SÓ:1,93	Tojásleves (3,10,12) Sertésfasírt (3,10,12) Tört burgonya (10,12) Alma <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:400 ZS:16,3 SZH:44,7 TZS:3,6 CK:7,7 FH:14,3 SÓ:0,66	Paradicsomleves (9,10,12) Párolt sertészelet, karajból (10) Pecsényelé (10,12) Párolt rizs (12) Fűszeres karotta kukoricával (10,12) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:517 ZS:17,4 SZH:70,5 TZS:2,3 CK:17,4 FH:15,5 SÓ:1,13
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Kenőmájás Kenyér GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:170 ZS:5,7 SZH:25,8 TZS:1,9 CK:2,5 FH:3,2 SÓ:1,13	Zöldfűszeres margarin Kenyér GM Retek <u>Allergének:</u> EN:153 ZS:4,9 SZH:25,6 TZS:1,3 CK:1,9 FH:0,9 SÓ:0,97	Csemege szalámi Margarin Kenyér GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:179 ZS:7,3 SZH:25,2 TZS:2,4 CK:2 FH:2,6 SÓ:1,26	Kakaós muffin Alma <u>Allergének:</u> EN:201 ZS:2,8 SZH:40,6 TZS:2,2 CK:28,7 FH:2 SÓ:0,43

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 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

2025.06.16.–2025.06.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	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 Zala felvágott Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:202 ZS:6,3 TZS:2,1 FH:3,1 SZH:32,6 CK:9,4 SÓ:1,18	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Kenyér GM Salátalevél <u>Allergének:</u> EN:204 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,8 SZH:32,7 CK:9,4 SÓ:1,24	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:178 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,5 SZH:32,2 CK:9,4 SÓ:0,94	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
EBÉD	Zellerkrémleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka Tarhonyás hús (10,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:385 ZS:11,8 TZS:3 FH:9,7 SZH:57,3 CK:5,4 SÓ:1,77	Zöldségleves (10,12) Virsli Majorannás burgonyafőzelék (10,12) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:472 ZS:19 TZS:6,1 FH:12,6 SZH:59,1 CK:4,2 SÓ:2,28	Csirke raguleves (9,10,12) Káposztás tészta (10,12) Porcukor szórát Alma <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:445 ZS:8,6 TZS:0,8 FH:10,3 SZH:77,1 CK:32,8 SÓ:0,64	Hamisgulyás (9,10,12) Vegetáriánus chilis bab (10,12) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:375 ZS:5 TZS:0,5 FH:15,8 SZH:63,7 CK:7,1 SÓ:1,18	Fahéjas almaleves (10,12) Rántott sertésszelet (3,10) Rizibizli (10,12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:620 ZS:13,4 TZS:2,9 FH:24,4 SZH:98,1 CK:29,2 SÓ:0,52
UZSONNA	Margarin Kenyér GM Retek <u>Allergének:</u> EN:134 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,8 SZH:25,5 CK:1,9 SÓ:0,89	Növényi sajt készítmény Margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:225 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:32 CK:2,3 SÓ:1,53	Mézes margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:224 ZS:10,8 TZS:4,7 FH:0,5 SZH:31,8 CK:8,9 SÓ:0,83	Magyaros margarin krém (10) Kenyér GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> 10 EN:151 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:25,4 CK:2 SÓ:1,15	Vaníliás rizsdesszert (6,8) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 6,8 EN:266 ZS:8,7 TZS:2,7 FH:0,7 SZH:45,5 CK:12,3 SÓ:0,78

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 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.06.23.–2025.06.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 10 EN:185 ZS:5 TZS:1,3 FH:0,9 SZH:33,4 CK:9,7 SÓ:1,14	Gyümölcsstea Növényi sajtkrém Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:213 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,4 SZH:34,5 CK:9,9 SÓ:1,14	Rizsital Mézes margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:367 ZS:12,8 TZS:5 FH:1 SZH:61,8 CK:15,9 SÓ:1,08	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Kenyér GM Paradicsom <u>Allergének:</u> 3 EN:197 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:2,9 SZH:33,1 CK:9,4 SÓ:0,93
EBÉD	Eperkrémleves (10,12) Borsos sertéstokány (10,12) Orsótészta Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:486 ZS:14,4 TZS:3,9 FH:9,3 SZH:78 CK:29,2 SÓ:1,88	Zöldborsóleves (9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) 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	Fejlett bableves füstölt hússal (9,10,12) Tejberlisz rizsital Kakaós szórát Alma <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:467 ZS:7,2 TZS:1,6 FH:12,4 SZH:91,3 CK:38,1 SÓ:1,38	Zöldséges burgonyaleves (9,10,12) Reszelt növényi sajtpótló Vegaföl Spagetti <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:454 ZS:22,3 TZS:13,6 FH:3,6 SZH:52,7 CK:2,7 SÓ:1,61	Zöldségkrémleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka Rántott halfilé (3,4,10) Petrezselymes rizs (12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,4,9,10,12 EN:563 ZS:10,8 TZS:1,9 FH:17,4 SZH:97,3 CK:8,4 SÓ:1,29
UZSONNA	Kenőmájás Kenyér GM Lilahagyma (12) <u>Allergének:</u> 12 EN:172 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3,1 SZH:26,4 CK:2,9 SÓ:1,12	Baromfi párizsi Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:164 ZS:5,7 TZS:1,4 FH:2,9 SZH:25 CK:2 SÓ:1,28	Csemege szalámi Margarin Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:179 ZS:7,3 TZS:2,4 FH:2,6 SZH:25,2 CK:2 SÓ:1,26	Növényi sajtkészítmény Margarin Kenyér GM Retek <u>Allergének:</u> EN:224 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,8 SZH:31,8 CK:1,9 SÓ:1,55	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

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.06.30.–2025.07.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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	Rizsital Mézes margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:367 ZS:12,8 TZS:5 FH:1 SZH:61,8 CK:15,9 SÓ:1,08	Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 3,10 EN:193 ZS:3,9 TZS:0,7 FH:2,3 SZH:35,4 CK:10,3 SÓ:0,89	Gyümölcsstea Édes rögöskrém vegaföllel Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:200 ZS:5,3 TZS:4 FH:0,7 SZH:36,7 CK:12,6 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:194 ZS:5,7 TZS:1,4 FH:2,9 SZH:32,4 CK:9,4 SÓ:1,28
EBÉD	Zöldségleves (10,12) Csikós sertéstokány (10,12) Párolt rizs (12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:436 ZS:19,1 TZS:5,4 FH:15,3 SZH:49,6 CK:2,3 SÓ:0,52	Almalé 100%-os Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti Reszelt növényi sajtópótló <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:570 ZS:22,6 TZS:10,2 FH:11,9 SZH:71,7 CK:29,3 SÓ:1,39	Lebbensleves (10,12) Darásmetélt Sárgabarack extra dzsem <u>Allergének:</u> 10,12 EN:446 ZS:10,8 TZS:2,1 FH:4,9 SZH:80,1 CK:17,1 SÓ:0,7	Csontleves (10,12) Csirkefasírt (3,10,12) Finomfőzelék Kenyér GM Alma <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:469 ZS:10,6 TZS:1,3 FH:17,6 SZH:71,9 CK:21,1 SÓ:1,52	Meggyleves (10,12) Rántott csirkemell (3) Petrezselymes burgonya (12) Vitaminsaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:513 ZS:5,7 TZS:0,7 FH:23 SZH:89,5 CK:27,4 SÓ:0,91
UZSONNA	Margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:135 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,7 SZH:25,7 CK:2,3 SÓ:0,87	Olasz felvágott Margarin Kenyér GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:179 ZS:6,9 TZS:2,2 FH:3,1 SZH:25,5 CK:2 SÓ:1,31	Növényi sajt készítmény Margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:225 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:32 CK:2,3 SÓ:1,53	Zala felvágott Margarin Kenyér GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:175 ZS:6,3 TZS:2,1 FH:3,3 SZH:25,6 CK:2 SÓ:1,22	Margarin Kenyér GM Őszibarack <u>Allergének:</u> EN:170 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:1,2 SZH:33,7 CK:10,9 SÓ:0,87

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 személyeztnél! 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.