

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.08.04.–2025.08.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Rizsital
Kakaós gabonapehely (6)

Allergének:
6

EN:221
ZS:3,3 TZS:0,4 FH:1,8
SZH:44,8 CK:11,2 SÓ:0,36

Gyümölcsstea
Főtt virsli
Ketchup
Kenyér GM

Allergének:

EN:260
ZS:9,9 TZS:3,7 FH:6,5
SZH:35,2 CK:10,9 SÓ:2

Gyümölcsstea
Tojáskrém (3,10)
Kenyér GM
Zöldpaprika

Allergének:
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

Allergének:

EN:249
ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,5
SZH:38,5 CK:9,3 SÓ:1,52

Rizsital
Mézes margarin
Kenyér GM

Allergének:

EN:367
ZS:12,8 TZS:5 FH:1
SZH:61,8 CK:15,9 SÓ:1,08

EBÉD

BrokkolikréMLEVES (10,12)
Pirított kenyérkocka
Pincepörkölt (10,12)
Csmegeguborka (10,12)
Kenyér GM

Allergének:
10,12

EN:496
ZS:15,7 TZS:4,3 FH:16,1
SZH:67,8 CK:7,7 SÓ:2,27

Zöldségleves (10,12)
Paradisomos tonhalas ragu (4,10,12)
Orsótészta
Reszelt növényi sajt pótló

Allergének:
4,10,12

EN:478
ZS:21,6 TZS:7,9 FH:13,2
SZH:50 CK:6,2 SÓ:2,21

Tejfölös burgonyaleves vegaföllel (10,12)
Káposztás tészta (10,12)
Porcukor szórát
Nektarin

Allergének:
10,12

EN:511
ZS:13,1 TZS:4,4 FH:5,5
SZH:89,6 CK:28,9 SÓ:0,37

Csontleves (9,10,12)
Paradisomos húsos káposzta (10,12)
Kenyér GM

Allergének:
9,10,12

EN:454
ZS:19,2 TZS:5,2 FH:18,2
SZH:49,5 CK:15,3 SÓ:1,29

Görög gyümölcsleves (10,12)
Főtt sertésszelet (10)
Sajtmártás növényi sajttal (10,12)
Petrezselymes rizs (12)

Allergének:
10,12

EN:539
ZS:17,2 TZS:9,6 FH:17,2
SZH:78 CK:25,6 SÓ:0,7

UZSONNA

Margarin
Kenyér GM
Zöldpaprika

Allergének:

EN:135
ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,7
SZH:25,7 CK:2,3 SÓ:0,87

Magyaros margarinkrém (10)
Kenyér GM
Kigýóborka

Allergének:
10

EN:151
ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8
SZH:25,4 CK:2 SÓ:1,15

Vaníliás szójadeszert (6)
Kenyér GM

Allergének:
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

Allergének:

EN:157
ZS:4,1 TZS:1,2 FH:3,6
SZH:25,7 CK:2,4 SÓ:1,41

Növényi sajt krém
Kenyér GM

Allergének:

EN:183
ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,4
SZH:27,1 CK:2,5 SÓ:1,14

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 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



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.08.11.–2025.08.15.

	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 Mediterrán tonhalkrém (4,10) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 4,10 EN:226 ZS:6,1 TZS:0,7 FH:4,7 SZH:37 CK:11 SÓ:1,04	Gyümölcsstea Édes rögöskrémm 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	Rizsital Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:272 ZS:4,9 TZS:0,9 FH:1 SZH:54,7 CK:8,9 SÓ:1,11	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	Húsgaluska leves (3,9,10,12) Parajos penne (10,12) <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:399 ZS:16,9 TZS:3,4 FH:11,7 SZH:49,4 CK:5 SÓ:0,39	Tarhonyaleves (10,12) Sertéspörkölt (10,12) Zöldborsófőzelék Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:518 ZS:13,8 TZS:4,2 FH:21,5 SZH:71,6 CK:14,3 SÓ:1,22	Zöldségleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka Rántott karfiol (3,10) Petrezselymes rizs (12) Vitaminsaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:609 ZS:16,1 TZS:2,2 FH:13,2 SZH:100,1 CK:8,9 SÓ:1,07	Almalé 100%-os Sertésfasírt (3,10,12) Tört burgonya (10,12) Házi vegyes saláta (10,12) Sárgadinnye <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:483 ZS:11,2 TZS:3 FH:12,8 SZH:78,2 CK:43,5 SÓ:0,8	Paradicsomleves (9,10,12) Natúr sertés szelet (10) Pecsenyelé (10,12) Párolt rizs (12) Fűszeres karotta kukoricával <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:460 ZS:20 TZS:8,2 FH:19,4 SZH:49,2 CK:16,9 SÓ:1,4
UZSONNA	Kenőmájás Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:170 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3,2 SZH:25,8 CK:2,5 SÓ:1,13	Füstölt pulykapárizsi Margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:176 ZS:6,3 TZS:2 FH:2,9 SZH:26 CK:2,3 SÓ:1,27	Zöldfűszeres margarin Kenyér GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:151 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:25,3 CK:1,9 SÓ:0,98	Paprikás szalámi Margarin Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:180 ZS:7,2 TZS:2,4 FH:2,9 SZH:25,2 CK:2,1 SÓ:1,21	Muffin Őszibarack <u>Allergének:</u> EN:213 ZS:3,6 TZS:2,7 FH:2,7 SZH:39,8 CK:30,7 SÓ:0,42

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. **Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztnél! Az ételváltoztatás 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.08.18.–2025.08.22.

	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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tejbedara rizsitalból Kakaós szórát <u>Allergének:</u> EN:223 ZS:2,3 TZS:0,6 FH:2,1 SZH:48,8 CK:25,2 SÓ:0,3	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:435 ZS:15,7 TZS:4,4 FH:13,3 SZH:57,3 CK:5,4 SÓ:1,77	Csontleves (9,10,12) Virsli Magyaros burgonyafőzelék (10,12) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:513 ZS:21,6 TZS:7 FH:15,9 SZH:61,9 CK:4,2 SÓ:2,48	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Hamisgulyás (9,10,12) Svájci rakott burgonya (3,10,12) <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:337 ZS:11,1 TZS:2,9 FH:8,1 SZH:46,2 CK:3,9 SÓ:0,41	Eperkrémleves (10,12) Rántott csirkemell (3) Rizibiz (10,12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:574 ZS:7,4 TZS:1,1 FH:25,4 SZH:99,2 CK:30,8 SÓ:1,01
UZSONNA	Margarin Kenyér GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:132 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,7 SZH:25,2 CK:1,9 SÓ:0,9	Növényi sajtkekszítmény 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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Magyaros margarinkrém (10) Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 10 EN:151 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:25,4 CK:2 SÓ:1,15	Gesztenyerúd Nektarin <u>Allergének:</u> EN:109 ZS:2,1 TZS:1,9 FH:1,2 SZH:20,7 CK:9 SÓ:0

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. **Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.08.25.–2025.08.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Rizsital Margarin Sárgabarack extra dzsem 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 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 Szamóca extra dzsem Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:323 ZS:4,9 TZS:0,9 FH:1 SZH:67,3 CK:21,1 SÓ:1,12	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	Zöldségkrémleves (9,10,12) Pírtott kenyérkocka Borsos sertéstkórány (10,12) Orsótészta Uborkasaláta (10) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:512 ZS:20,1 TZS:5,7 FH:14,8 SZH:65,4 CK:6,8 SÓ:1,43	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) Darásmetélt Sárgabarack extra dzsem Görögdiinnye <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:515 ZS:12,1 TZS:1,7 FH:12,1 SZH:91 CK:18 SÓ:1,26	Rizs daragaluska leves (3,9,10,12) Zöldségvagdalt (3,10) Burgonyapüré (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:331 ZS:8,7 TZS:2 FH:8,2 SZH:53,2 CK:4,2 SÓ:1,47	Karamellás körteleves (10,12) Rántott halfilé (3,4,10) Petrezselymes rizs (12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,4,10,12 EN:582 ZS:10,7 TZS:1,9 FH:15,2 SZH:105,5 CK:27,1 SÓ:0,96
UZSONNA	Kenőmájás Kenyér GM Paradicsom <u>Allergének:</u> EN:172 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3,2 SZH:26,3 CK:2,5 SÓ:1,13	Sertés párizsi Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:172 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,7 SZH:25,1 CK:2 SÓ:1,23	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	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 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

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. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! 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.