

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.02.02.–2026.02.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Rizsital Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> EN:221 ZS:3,3 TZS:0,4 FH:1,8 SZH:44,8 CK:11,2 SÓ:0,36	Kakaós rizsital Mézes margarin Kenyér 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 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	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 Csirkemell sonka Margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:187 ZS:3,8 TZS:1 FH:3,7 SZH:33,5 CK:9,8 SÓ:1,31
EBÉD	Zellerkrémleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka Tarhonyás hús csirkehússal (10,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:407 ZS:11,3 TZS:1,4 FH:13,1 SZH:57,7 CK:5,5 SÓ:2,21	Zöldségleves (10,12) Virsli Majorannás burgonyafőzelék (10,12) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:486 ZS:19 TZS:6,1 FH:13,1 SZH:61,8 CK:4,3 SÓ:2,3	Csirkereguleves (9,10,12) Káposztás tészta (10,12) Porcukor szórát Narancs <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:463 ZS:8,7 TZS:0,8 FH:10,8 SZH:80,1 CK:34 SÓ:0,64	Hamisgulyás (9,10,12) Vegetáriánus chilis bab (10,12) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:453 ZS:5,2 TZS:0,5 FH:13,6 SZH:85,3 CK:8,5 SÓ:1,48	Fahéjas almaleves (10,12) Rántott halfilé (3,4,10) Rizibizi (10,12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,4,10,12 EN:560 ZS:8,1 TZS:1,3 FH:17,6 SZH:101,6 CK:27,7 SÓ:0,75
UZSONNA	Magyaros margarinkrém (10) Kenyér GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 10 EN:152 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:25,5 CK:2 SÓ:1,18	Zala felvágott Margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:178 ZS:6,3 TZS:2,1 FH:3,3 SZH:26,1 CK:2,3 SÓ:1,19	Sertéspárizsi Margarin Kenyér GM Salátalevél <u>Allergének:</u> EN:174 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,8 SZH:25,3 CK:2 SÓ:1,24	Növényi sajtkelesztmény Margarin Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:212 ZS:9,2 TZS:6,4 FH:0,7 SZH:31,4 CK:1,9 SÓ:1,38	Mandarin Sós tallér <u>Allergének:</u> EN:125 ZS:1,7 TZS:0 FH:0,9 SZH:25,2 CK:8 SÓ:0

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 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



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.02.09.–2026.02.13.

	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	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) 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	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> 3 EN:192 ZS:4,8 TZS:1,3 FH:2,7 SZH:32,3 CK:9,4 SÓ:0,92	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 Soproni felvágott Margarin Kenyér GM Paradicsom <u>Allergének:</u> EN:210 ZS:6,7 TZS:2,2 FH:3,1 SZH:33,6 CK:9,6 SÓ:1,3
EBÉD	Eperkrémleves (10,12) Borsos sertéstokány (10,12) Orsótészta Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:494 ZS:15,5 TZS:4,4 FH:9,4 SZH:77,2 CK:29,1 SÓ:1,89	Zöldborsóleves (9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:400 ZS:14,5 TZS:3,6 FH:16 SZH:47,7 CK:13,9 SÓ:0,75	Fejlett bableves füstölt hússal (9,10,12) Tejberizs rizsitall 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	Tavaszi leves (10,12) Zöldségvagdalt (3,10) Burgonyapüré (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:327 ZS:8,3 TZS:2 FH:7,5 SZH:53,6 CK:5,7 SÓ:1,46	Zöldségkrémleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka Rántott csirkemell (3) Petrezselymes rizs (12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:558 ZS:10,7 TZS:1,8 FH:24,5 SZH:89,5 CK:8,1 SÓ:1,55
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	Füstölt pulykaprizsi 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	Csemege szalámi Margarin Kenyér GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:179 ZS:7,3 TZS:2,4 FH:2,6 SZH:25,2 CK:2 SÓ:1,26	Nóvényi sajtkecszítmény 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	Vaníliás szójadesszert (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

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 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



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.02.16.–2026.02.20.

	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 Növényi sajt készítmény Margarin Kenyér GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:243 ZS:9,2 TZS:6,4 FH:0,7 SZH:38,9 CK:9,3 SÓ:1,41	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Kenyér GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:180 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,7 SZH:32,6 CK:9,4 SÓ:0,95	Rizsital Kakaós édes puding Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:288 ZS:3,1 TZS:0,4 FH:1 SZH:62,3 CK:12,7 SÓ:1,06	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyér 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
EBÉD	Kertészleves (9,10,12) Vadas sertésragu (9,10,12) Spagetti Narancs <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:450 ZS:15,3 TZS:2,9 FH:10,2 SZH:65,1 CK:15,5 SÓ:0,94	Gyümölcsleves (10,12) Paprikás burgonya virslivel (10,12) Cékla savanyúság (10) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:531 ZS:16,6 TZS:6,4 FH:10,6 SZH:80,3 CK:27,2 SÓ:3,2	Brokkolikrémleves (10,12) Pírtott kenyérkocka Darásmetélt Baracköntet (10) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:436 ZS:9,2 TZS:1,3 FH:6,2 SZH:80,3 CK:13,2 SÓ:0,67	Tarhonyaleves (10,12) Csirkepörkölt (10,12) Zöldbabfőzelék (10,12) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:380 ZS:8,6 TZS:1,2 FH:13,7 SZH:57,5 CK:6,2 SÓ:1,6	Paradicsomleves (9,10,12) Rántott halfilé (3,4,10) Rizibizi (10,12) Házi vegyes saláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,4,9,10,12 EN:573 ZS:11,4 TZS:1,6 FH:18,9 SZH:96,7 CK:21,5 SÓ:0,8
UZSONNA	Növényi sajtkrém Kenyér 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 Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:172 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,7 SZH:25,1 CK:2 SÓ:1,23	Mandarin Pizzás ízű kukoricásnack <u>Allergének:</u> EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38	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	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 kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértését 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

2026.02.23.–2026.02.27.

	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	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	Kakaós rizsital Édes rögöskrémmel vegaföllel Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:370 ZS:7 TZS:4,5 FH:1,9 SZH:74,3 CK:26 SÓ:1,06	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 Soproni felvágott Margarin Kenyér 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
EBÉD	Meggyleves (10,12) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:474 ZS:17,1 TZS:8,3 FH:11,5 SZH:68,1 CK:23,9 SÓ:1,33	Gulyásleves (9,10,12) Amerikai sajtos tészta sonkával (10) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:464 ZS:18,7 TZS:6,9 FH:10,1 SZH:60,3 CK:8,8 SÓ:1,2	Zöldségleves (10,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék Kenyér GM Banán <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:512 ZS:6,2 TZS:1,6 FH:19,5 SZH:85,6 CK:22,5 SÓ:1,35	Frankfurti leves (10,12) Kukoricás csirkeragu (10,12) Párolt rizs (12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:506 ZS:20,2 TZS:4 FH:19,2 SZH:58,6 CK:3,2 SÓ:1,79	Fokhagyma krémleves (10) Pirított kenyérkocka Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti Reszelt növényi sajtptótló <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:581 ZS:24,9 TZS:10,5 FH:13,8 SZH:67,4 CK:9,4 SÓ:1,81
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	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	Margarin Kenyér 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	Paprikás szalámi Margarin Kenyér GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:180 ZS:7,2 TZS:2,4 FH:2,9 SZH:25,3 CK:2,1 SÓ:1,24	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

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 ételválogatás 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.