

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

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 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 Növényi sajtkrém Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:226 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:3,7 SZH:35,3 CK:8,6 SÓ:1,01	Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:230 ZS:3,4 TZS:0,6 FH:6,2 SZH:40,4 CK:9 SÓ:0,76	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:204 ZS:3,5 TZS:1 FH:7 SZH:34,3 CK:8,2 SÓ:1,22
EBÉD	Zellerkrémleves (9,10,12) Pírtott kenyérfocika (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1,3,10,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:412 ZS:11,6 TZS:1,5 FH:18,4 SZH:54,1 CK:5,8 SÓ:2,05	Zöldségleves (1,3,10,12) Virsli Majorannás burgonyafőzelék (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:504 ZS:18,8 TZS:6,2 FH:16,6 SZH:62,7 CK:2,9 SÓ:2,22	Csirkeraguleves (1,3,9,10,12) Káposztás tészta (1,3,10,12) Porcukor szórát Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:468 ZS:8,5 TZS:0,9 FH:15,8 SZH:77,6 CK:34,5 SÓ:0,59	Hamisgulyás (1,3,9,10,12) Vegetáriánus chilis bab (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:466 ZS:4,9 TZS:0,6 FH:17,4 SZH:84,6 CK:6,9 SÓ:1,38	Fahéjas almaleves (10,12) Rántott halfilé (1,3,4,10) Rizibiz (10,12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12 EN:550 ZS:8,1 TZS:1,4 FH:18,5 SZH:97,7 CK:27,4 SÓ:0,81
UZSONNA	Magyaros margarinkrém (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,10 EN:170 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:4,1 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,09	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:215 ZS:5,9 TZS:2 FH:7,3 SZH:31,1 CK:1 SÓ:1,05	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,2 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,05	Növényi sajt készítmény Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:8,9 TZS:6,5 FH:3,9 SZH:32,2 CK:0,6 SÓ:1,24	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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás 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

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) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,10 EN:216 ZS:4,5 TZS:1,2 FH:4,5 SZH:37,5 CK:8,1 SÓ:1,01	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:209 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84	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	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:228 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:34,4 CK:8 SÓ:1,22
EBÉD	Eperkrémleves (10,12) Borsos sertéstokány (10,12) Orsó tészta (1,3) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:529 ZS:16,4 TZS:4,5 FH:15,6 SZH:78,8 CK:30 SÓ:1,42	Zöldborsóleves (1,6,9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12 EN:401 ZS:14,5 TZS:3,6 FH:16,2 SZH:47,6 CK:13,9 SÓ:0,75	Fejlett bableves füstölt hússal (9,10,12) Tejberizs 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	Tavaszi leves (1,3,10,12) Zöldségvagdalt (1,3,10) Burgonyapüré (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:336 ZS:8,3 TZS:1,9 FH:8,6 SZH:54,6 CK:5,5 SÓ:1,46	Zöldséghúsleves (9,10,12) Pirított kenyérfocsi (1) Rántott csirkemell (1,3,10) Petrezselymes rizs (12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:572 ZS:11,3 TZS:2 FH:26,8 SZH:89,2 CK:7,7 SÓ:1,15
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma (12) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:192 ZS:5,3 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:28,2 CK:1,3 SÓ:0,94	Füstölt pulykaprizsi 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) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:6,9 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:30,2 CK:0,7 SÓ:1,12	Nóvényi sajtkecszítmény Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:9,7 TZS:7,4 FH:4,1 SZH:33,3 CK:0,4 SÓ:1,38	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

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. Puhatestűk. **Az ételek 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

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 sajtkelesztmény Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:280 ZS:8,8 TZS:6,3 FH:4,6 SZH:43,9 CK:8,1 SÓ:1,27	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:200 ZS:4,5 TZS:1,4 FH:4,1 SZH:34,4 CK:7,8 SÓ:0,76	Rizsital Kakaós édes puding Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:300 ZS:2,8 TZS:0,5 FH:4,3 SZH:63,1 CK:11,3 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) 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
EBÉD	Kertészleves (9,10,12) Vadas sertésragu (9,10,12) Spagetti (1,3) Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:445 ZS:15,2 TZS:3 FH:15,1 SZH:60 CK:16 SÓ:0,47	Gyümölcsleves (10,12) Paprikás burgonya virslivel (10,12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:548 ZS:16,3 TZS:6,4 FH:13,9 SZH:81,1 CK:25,7 SÓ:3,11	Brokkolikrémleves (10,12) Pirított kenyérkocka (1) Darásmetélt (1,3) Baracköntet (10) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:445 ZS:8,9 TZS:1,4 FH:12,3 SZH:78 CK:16,2 SÓ:0,42	Tarhonyaleves (1,3,10,12) Csirkepörkölt (10,12) Zöldbabfőzelék (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:399 ZS:8,3 TZS:1,3 FH:17,6 SZH:58 CK:4,6 SÓ:1,51	Paradicsomleves (1,3,9,10,12) Rántott halfilé (1,3,4,10) Rizibizi (10,12) Házi vegyes saláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12 EN:564 ZS:11,3 TZS:1,7 FH:20,1 SZH:92,9 CK:21,2 SÓ:0,86
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	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 Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:174 ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7 SZH:26,6 CK:0,8 SÓ:1,32	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

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 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

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 Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:231 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:3,7 SZH:35,3 CK:8,4 SÓ:1,06	Kakaós rizsital Édes rögöskrémmel vegaföllel Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:407 ZS:6,6 TZS:4,4 FH:5,8 SZH:79,3 CK:24,7 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém (4,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,4,10 EN:243 ZS:5,8 TZS:0,7 FH:8 SZH:37,8 CK:9,4 SÓ:0,96	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
EBÉD	Meggyleves (10,12) Bácskai rizseshús (10,12) Csemegeborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:474 ZS:17,1 TZS:4,7 FH:11,5 SZH:68,1 CK:25,5 SÓ:1,33	Gulyásleves (9,10,12) Amerikai sajtos tészta sonkával (1,3,10) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:470 ZS:18,6 TZS:6,9 FH:14,1 SZH:58,7 CK:9,3 SÓ:1,16	Zöldségleves (1,3,10,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:531 ZS:6 TZS:1,7 FH:23 SZH:86,5 CK:21,1 SÓ:1,27	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 (1) Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti (1,3) Reszelt növényi sajtptótló <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:568 ZS:24,6 TZS:10,5 FH:19,2 SZH:60,6 CK:9,6 SÓ:1,22
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:190 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:27,1 CK:0,9 SÓ:1,04	Füstölt pulykaparizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:213 ZS:5,9 TZS:1,9 FH:6,9 SZH:31 CK:1 SÓ:1,13	Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:144 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:3,9 SZH:25,9 CK:0,6 SÓ:0,73	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:6,8 TZS:2,3 FH:6,8 SZH:30,3 CK:0,8 SÓ:1,1	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

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. Puhatestűk. Az ételek 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.