

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.04.06.–2026.04.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett (6,9)</p> <p><u>Allergének:</u> 6,9</p> <p>EN:281 ZS:4,7 SZH:54,7</p> <p>TZS:1 CK:19,2</p> <p>FH:3,6 SÓ:0,49</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> 3</p> <p>EN:192 ZS:4,8 SZH:32,3</p> <p>TZS:1,3 CK:9,4</p> <p>FH:2,7 SÓ:0,92</p>	<p>Rizsital Mézes margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:367 ZS:12,8 SZH:61,8</p> <p>TZS:5 CK:15,9</p> <p>FH:1 SÓ:1,08</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Kenyér GM Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:210 ZS:6,7 SZH:33,6</p> <p>TZS:2,2 CK:9,6</p> <p>FH:3,1 SÓ:1,3</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Zöldborsóleves (9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) Főtt burgonya (12) Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN:1964 ZS:67,7 SZH:287,9</p> <p>TZS:9,2 CK:179,8</p> <p>FH:38,8 SÓ:2,26</p>	<p>Fejlett bableves füstölt hússal (9,10,12) Tejberizs rizsital Kakaós szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:467 ZS:7,2 SZH:91,3</p> <p>TZS:1,6 CK:38,1</p> <p>FH:12,4 SÓ:1,38</p>	<p>Tavaszi leves (10,12) Zöldséragu (10,12) Petrezselymes burgonya (12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:280 ZS:4,3 SZH:48,2</p> <p>TZS:0,4 CK:6,1</p> <p>FH:7,4 SÓ:1,42</p>	<p>Almalé 100%-os Rántott csirkemell (3) Petrezselymes rizs (12) Káposztasaláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN:562 ZS:8,6 SZH:97,5</p> <p>TZS:1,2 CK:29,2</p> <p>FH:22,8 SÓ:1,14</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Kenyér GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:176 ZS:6,3 SZH:26</p> <p>TZS:2 CK:2,3</p> <p>FH:2,9 SÓ:1,27</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Kenyér GM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:179 ZS:7,3 SZH:25,2</p> <p>TZS:2,4 CK:2</p> <p>FH:2,6 SÓ:1,26</p>	<p>Növényi sajt készítmény Margarin Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:222 ZS:10,1 SZH:31,5</p> <p>TZS:7,3 CK:1,9</p> <p>FH:0,7 SÓ:1,56</p>	<p>Vaníliás szójadesszert (6) Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:220 ZS:3,1 SZH:42,4</p> <p>TZS:0,5 CK:15,7</p> <p>FH:4,4 SÓ:0,91</p>

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 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

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.04.13.–2026.04.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Szamóca extra dzsem Rizsital Margarin Kukoricás abonett (6,9)</p> <p><u>Allergének:</u> 6,9</p> <p>EN:282 ZS:4,7 TZS:1 FH:3,6 SZH:54,7 CK:19,4 SÓ:0,49</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajt készítmény Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:279 ZS:9,2 TZS:6,3 FH:0,8 SZH:47 CK:9,1 SÓ:1,59</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyér GM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:182 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:32,8 CK:9,4 SÓ:1,15</p>	<p>Rizsital Csokoládés puding Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:407 ZS:4,5 TZS:0,8 FH:1,8 SZH:87,7 CK:26,4 SÓ:1,24</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:200 ZS:5,3 TZS:4 FH:0,7 SZH:36,7 CK:12,6 SÓ:0,81</p>
EBÉD	<p>Magyaros karfiollevés (10,12) Vadas sertésragu (9,10,12) Spagetti Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:459 ZS:16 TZS:3 FH:9,7 SZH:65,8 CK:15,4 SÓ:0,91</p>	<p>Gyümölcsleves (10,12) Paprikás burgonya virslivel (10,12) Kenyér GM Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:531 ZS:16,6 TZS:6,4 FH:10,6 SZH:80,3 CK:27,2 SÓ:3,2</p>	<p>Brokkolikrémleves (10,12) Pirított kenyérkocka Rögöskrém Vegaföl Szélesmetélt Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:489 ZS:19,5 TZS:12 FH:5,4 SZH:71,7 CK:14 SÓ:0,99</p>	<p>Tarhonyaleves (10,12) Csirkepörkölt (10,12) Tökfőzelék (12) Kenyér GM Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:438 ZS:9 TZS:1,3 FH:13,8 SZH:70 CK:19,4 SÓ:2,11</p>	<p>Paradicsomleves (9,10,12) Rántott halfilé (3,4,10) Rizibizi (10,12) Házi vegyes saláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 3,4,9,10,12</p> <p>EN:573 ZS:11,3 TZS:1,6 FH:18,9 SZH:96,7 CK:21,5 SÓ:0,8</p>
UZSONNA	<p>Növényi sajtkrém Kenyér GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:189 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,7 SZH:28 CK:2,9 SÓ:1,15</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:172 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,7 SZH:25,1 CK:2 SÓ:1,23</p>	<p>Alma Pizzás ízű kukoricásnack</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:120 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,1 SZH:25,5 CK:7,4 SÓ:0,38</p>	<p>Gépsonka Margarin Kenyér GM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:157 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:3,7 SZH:25,8 CK:2,4 SÓ:1,41</p>	<p>Növényi sajtkrém Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:186 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,6 SZH:27,5 CK:2,5 SÓ:1,18</p>

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 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 **HÜSMENTES NAP** fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.04.20.–2026.04.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett (6,9)</p> <p><u>Allergének:</u> 6,9</p> <p>EN:281 ZS:4,7 TZS:1 FH:3,6 SZH:54,7 CK:19,2 SÓ:0,49</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajtkrém Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:213 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,4 SZH:34,5 CK:9,9 SÓ:1,14</p>	<p>Kakaós rizsital Vaníliás puding Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:459 ZS:3,7 TZS:0,7 FH:1,9 SZH:103,7 CK:40,6 SÓ:1,24</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém (4,10) Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> 4,10</p> <p>EN:222 ZS:6,1 TZS:0,7 FH:4,6 SZH:36,5 CK:10,6 SÓ:1,03</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Kenyér GM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:208 ZS:6,7 TZS:2,2 FH:3,1 SZH:33,2 CK:9,6 SÓ:1,3</p>
EBÉD	<p>Karamellás körteleves (10,12) Bácskai rizseshús (10,12) Csemegeborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:473 ZS:17,5 TZS:4,7 FH:11,1 SZH:66,6 CK:24,3 SÓ:1,37</p>	<p>Gulyásleves (9,10,12) Amerikai sajtos tészta sonkával (10) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:495 ZS:18,7 TZS:6,9 FH:10,5 SZH:67,3 CK:15,8 SÓ:1,2</p>	<p>Zöldségleves (10,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék Kenyér GM Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN:512 ZS:6,2 TZS:1,6 FH:19,5 SZH:85,6 CK:22,5 SÓ:1,35</p>	<p>Köménymagleves (10,12) Pírtott kenyérkocka Párolt sertészelet, karajból (10) Meggymártás (10) Pírtott rizsdara</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:511 ZS:14,5 TZS:1 FH:12,2 SZH:79,7 CK:26,5 SÓ:1,11</p>	<p>Fokhagyma krémleves (10) Pírtott kenyérkocka Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti Reszelt növényi sajtptótló</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:581 ZS:24,9 TZS:10,5 FH:13,8 SZH:67,4 CK:9,4 SÓ:1,81</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kenyér GM Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:172 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3,2 SZH:26,3 CK:2,5 SÓ:1,13</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Kenyér GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:176 ZS:6,3 TZS:2 FH:2,9 SZH:26 CK:2,3 SÓ:1,27</p>	<p>Margarin Kenyér GM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:131 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,7 SZH:25,1 CK:1,9 SÓ:0,87</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:180 ZS:7,2 TZS:2,4 FH:2,9 SZH:25,3 CK:2,1 SÓ:1,24</p>	<p>Csokoládés szójadeszert (6) Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:230 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:43,1 CK:16,7 SÓ:0,95</p>

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 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

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.04.27.–2026.05.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett (6,9)</p> <p><u>Allergének:</u> 6,9</p> <p>EN:281 ZS:4,7 TZS:1 FH:3,6 SZH:54,7 CK:19,2 SÓ:0,49</p>	<p>Rizsital Kakaós gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:221 ZS:3,3 TZS:0,4 FH:1,8 SZH:44,8 CK:11,2 SÓ:0,36</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:179 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,6 SZH:32,5 CK:9,4 SÓ:1,14</p>	<p>Vaníliás szójadesszert (6) Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:255 ZS:3,1 TZS:0,4 FH:4,5 SZH:50,6 CK:15,5 SÓ:1,09</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Hamisgulyás (9,10,12) Tejberizs rizsitalal Fahéjas porcukor (10) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:452 ZS:3,8 TZS:0,5 FH:5,7 SZH:98,3 CK:40,1 SÓ:0,59</p>	<p>Zöldborsóleves (9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) Főtt burgonya (12) Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN:1970 ZS:68,6 TZS:9,3 FH:37,9 SZH:288,4 CK:173,4 SÓ:2,89</p>	<p>Zöldségkrémleves (9,10,12) Pirított kenyérrökoca Tarhonyás hús csirkehússal (10,12) Alma kompót (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:441 ZS:11,4 TZS:1,4 FH:13,9 SZH:64,9 CK:13,3 SÓ:1,03</p>	<p>Tavaszi leves (10,12) Virslis Zöldbabfőzelék (10,12) Kenyér GM Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:444 ZS:19,8 TZS:6,3 FH:12,1 SZH:52 CK:13,5 SÓ:2,28</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres margarin Kenyér GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:154 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:25,8 CK:2,3 SÓ:0,95</p>	<p>Növényi sajtkelesztmény Margarin Kenyér GM Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:215 ZS:9,2 TZS:6,4 FH:0,7 SZH:31,8 CK:1,9 SÓ:1,38</p>	<p>Gépsonka Margarin Kenyér GM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:157 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:3,7 SZH:25,8 CK:2,4 SÓ:1,41</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:167 ZS:5,7 TZS:1,4 FH:3,1 SZH:25,4 CK:2 SÓ:1,32</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 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 elnézésekért 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.