

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.04.06.–2026.04.10.

	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 SZH: 54,7</p> <p>TZS: 1 CK: 19,2</p> <p>FH: 3,6 SÓ: 0,49</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 Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 209 ZS: 4,6 SZH: 33,1</p> <p>TZS: 1,4 CK: 7,8</p> <p>FH: 6 SÓ: 0,84</p>	<p>Rizsital Mézes margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 379 ZS: 12,5 SZH: 62,6</p> <p>TZS: 5,1 CK: 14,5</p> <p>FH: 4,3 SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 6,4 SZH: 34,4</p> <p>TZS: 2,3 CK: 8</p> <p>FH: 6,4 SÓ: 1,22</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 0 ZS: 0 SZH: 0</p> <p>TZS: 0 CK: 0</p> <p>FH: 0 SÓ: 0</p>	<p>Zöldborsóleves (1,6,9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) Főtt burgonya (12) Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 1965 ZS: 67,7 SZH: 287,7</p> <p>TZS: 9,2 CK: 179,9</p> <p>FH: 39 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: 479 ZS: 7,2 SZH: 94,1</p> <p>TZS: 1,6 CK: 40,9</p> <p>FH: 12,5 SÓ: 1,38</p>	<p>Tavaszi leves (1,3,10,12) Zöldséragu (10,12) Petrezselymes burgonya (12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 281 ZS: 4,3 SZH: 48,3</p> <p>TZS: 0,5 CK: 6</p> <p>FH: 7,6 SÓ: 1,42</p>	<p>Almalé 100%-os Rántott csirkemell (1,3,10) Petrezselymes rizs (12) Káposztasaláta éd. (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 572 ZS: 9,4 SZH: 95,1</p> <p>TZS: 1,4 CK: 24,6</p> <p>FH: 24,8 SÓ: 1,76</p>
UZSONNA	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 193 ZS: 6,1 SZH: 26,8</p> <p>TZS: 2,1 CK: 0,8</p> <p>FH: 6,2 SÓ: 1,18</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 193 ZS: 6,1 SZH: 26,8</p> <p>TZS: 2,1 CK: 0,8</p> <p>FH: 6,2 SÓ: 1,18</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 216 ZS: 6,9 SZH: 30,2</p> <p>TZS: 2,3 CK: 0,7</p> <p>FH: 6,5 SÓ: 1,12</p>	<p>Növényi sajtkelesztmény Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 241 ZS: 9,7 SZH: 33,3</p> <p>TZS: 7,4 CK: 0,4</p> <p>FH: 4,1 SÓ: 1,38</p>	<p>Vaníliás szójadesszert (6) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 257 ZS: 2,7 SZH: 47,5</p> <p>TZS: 0,4 CK: 14,4</p> <p>FH: 8,3 SÓ: 0,77</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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! 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 (sós; 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

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.04.13.–2026.04.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Szamóca extra dzsem 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 (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:280 ZS:8,8 TZS:6,3 FH:4,6 SZH:43,9 CK:8,1 SÓ:1,27</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:202 ZS:4,5 TZS:1,4 FH:4,2 SZH:34,6 CK:7,8 SÓ:0,96</p>	<p>Rizsital Csokoládés puding Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:420 ZS:4,2 TZS:0,9 FH:5 SZH:88,5 CK:25 SÓ:1,11</p>	<p>Gyümölcsstea Édes rögöskrém vegafőllel Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:237 ZS:4,8 TZS:3,9 FH:4,6 SZH:41,7 CK:11,3 SÓ:0,68</p>
EBÉD	<p>Magyaros karfiollevés (1,3,10,12) Vadas sertésragu (9,10,12) Spagetti (1,3) Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:475 ZS:16 TZS:3,1 FH:15,2 SZH:64,9 CK:20 SÓ:0,43</p>	<p>Gyümölcsleves (10,12) Paprikás burgonya virslivel (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:548 ZS:16,3 TZS:6,4 FH:13,9 SZH:81,1 CK:25,7 SÓ:3,11</p>	<p>Brokkolikrémleves (10,12) Pírtott kenyérkocka (1) Vegaföl Rögöskrém Hosszúmetélt (1,3) Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:465 ZS:18,9 TZS:12 FH:10,5 SZH:63 CK:14 SÓ:0,4</p>	<p>Tarhonyaleves (1,3,10,12) Csirkepörkölt (10,12) Tökfőzelék (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:436 ZS:8,7 TZS:1,4 FH:17,5 SZH:66,3 CK:13,8 SÓ:2,02</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9,10,12) Rántott halfilé (1,3,4,10) Rizibiz (10,12) Házi vegyes saláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12</p> <p>EN:564 ZS:11,3 TZS:1,7 FH:20,1 SZH:92,9 CK:21,2 SÓ:0,86</p>
UZSONNA	<p>Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:209 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:4,1 SZH:29,8 CK:1,3 SÓ:0,96</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:189 ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,15</p>	<p>Alma Pizzás ízű kukoricasnack</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 Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:174 ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7 SZH:26,6 CK:0,8 SÓ:1,32</p>	<p>Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:206 ZS:7,4 TZS:6,5 FH:4 SZH:29,3 CK:1 SÓ:1</p>

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 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
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

VESZPRÉM

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 Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:231 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:3,7 SZH:35,3 CK:8,4 SÓ:1,06</p>	<p>Kakaós rizsital Vaníliás puding rizsitalal Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:496 ZS:3,2 TZS:0,6 FH:5,8 SZH:108,7 CK:39,3 SÓ:1,11</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém (4,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10</p> <p>EN:240 ZS:5,8 TZS:0,7 FH:7,9 SZH:37,3 CK:9 SÓ:0,94</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:225 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:34 CK:8 SÓ:1,22</p>
EBÉD	<p>Karamellás körteleves (10,12) Bácsi 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 (1,3,10) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:513 ZS:18,6 TZS:6,9 FH:14,7 SZH:68,5 CK:19,1 SÓ:1,17</p>	<p>Zöldségleves (1,3,10,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:531 ZS:6 TZS:1,7 FH:23 SZH:86,5 CK:21,1 SÓ:1,27</p>	<p>Köménymagleves (10,12) Pirított kenyérkocka (1) Párolt sertészelet, karajból (10) Meggymártás (10) Pirított dara (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:501 ZS:14,2 TZS:1,1 FH:13,9 SZH:75,1 CK:26,2 SÓ:1</p>	<p>Fokhagyma krémleves (10) Pirított kenyérkocka (1) Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti (1,3) Reszelt növényi sajtptótló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:568 ZS:24,6 TZS:10,5 FH:19,2 SZH:60,6 CK:9,6 SÓ:1,22</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:190 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:27,1 CK:0,9 SÓ:1,04</p>	<p>Füstölt pulykaparizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:213 ZS:5,9 TZS:1,9 FH:6,9 SZH:31 CK:1 SÓ:1,13</p>	<p>Margarin Félbarna kenyér (1) Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:144 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:3,9 SZH:25,9 CK:0,6 SÓ:0,73</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:6,8 TZS:2,3 FH:6,8 SZH:30,3 CK:0,8 SÓ:1,1</p>	<p>Csokoládés szójadeszert (6) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:267 ZS:3,3 TZS:1 FH:8,2 SZH:48,1 CK:15,4 SÓ:0,81</p>

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 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.04.27.–2026.05.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Rizsital
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Kukoricás abonett (6,9)

Allergének:
6,9

EN:281
ZS:4,7 TZS:1 FH:3,6
SZH:54,7 CK:19,2 SÓ:0,49

Rizsital
Kakaós gabonapehely

Allergének:

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

Gyümölcsstea
Magyaros margarinkrém (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10

EN:197
ZS:4,6 TZS:1,4 FH:3,9
SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,06

Vanília szójadesszert (6)
Zsemle (1)

Allergének:
1,6

EN:257
ZS:2,7 TZS:0,4 FH:8,3
SZH:47,5 CK:14,4 SÓ:0,77

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamisgulyás (1,3,9,10,12)
Tejberizs rizsital
Fahéjas porcukor (10)
Alma

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:460
ZS:3,7 TZS:0,5 FH:6,5
SZH:99,6 CK:42,9 SÓ:0,58

Zöldborsóleves (1,6,9,10,12)
Hüsgombóc (3,10,12)
Paradicsommártás (9,10,12)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,9,10,12

EN:1988
ZS:68,3 TZS:9,3 FH:41,4
SZH:289 CK:171,9 SÓ:2,8

Zöldségrémléves (9,10,12)
Pírotott kenyérkocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1,3,10,12)
Alma kompót (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:446
ZS:11,6 TZS:1,5 FH:19,2
SZH:61,3 CK:13,6 SÓ:0,87

Tavaszi leves (1,3,10,12)
Virslis
Zöldbabfőzelék (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Mandarin

Allergének:
1,3,10,12

EN:442
ZS:19,5 TZS:6,3 FH:15,3
SZH:48,6 CK:7,8 SÓ:2,2

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:171
ZS:4,7 TZS:1,4 FH:4,1
SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:0,86

Növényi sajtkecszitmény
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:227
ZS:8,9 TZS:6,5 FH:3,9
SZH:32,7 CK:0,6 SÓ:1,24

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:194
ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6
SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,27

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:180
ZS:5,4 TZS:1,6 FH:6,3
SZH:26,3 CK:0,7 SÓ:1,19

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarzata: 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 ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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.