

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.05.04.–2026.05.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:323 ZS:4,9 TZS:0,9 FH:1 SZH:67,3 CK:20,9 SÓ:1,12</p>	<p>Gyümölcsstea Édes rögöskrémm vegaföllel 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>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:202 ZS:6,3 TZS:2,1 FH:3,1 SZH:32,6 CK:9,4 SÓ:1,18</p>	<p>Kakaós rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:364 ZS:4,6 TZS:1,1 FH:1,8 SZH:77,9 CK:22,5 SÓ:1,29</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:200 ZS:6,3 TZS:2 FH:2,7 SZH:32,5 CK:9,4 SÓ:1,26</p>
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Zöldborsós csirkeragu (10,12) Párolt rizs (12) Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:476 ZS:11 TZS:2,1 FH:16,1 SZH:73,2 CK:24,4 SÓ:1,78</p>	<p>Zöldségleves (10,12) Sertésfasírt (3,10,12) Fejlett babfőzelék (10,12) Kenyér GM Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN:613 ZS:19 TZS:3,8 FH:22,5 SZH:85,2 CK:15,3 SÓ:1,94</p>	<p>Gulyásleves (9,10,12) Darásmetélt Eperöntet (10,12) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:528 ZS:12,6 TZS:2,2 FH:9 SZH:91,7 CK:20,7 SÓ:0,43</p>	<p>Köménymaglevés (10,12) Pírtott kenyérkocka Főtt tojás (3) Parajmártás (10) Főtt burgonya (12) Kenyér GM Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN:481 ZS:14,3 TZS:4,1 FH:11,9 SZH:69 CK:9 SÓ:1,39</p>	<p>Paradicsomleves (9,10,12) Rántott csirkemell (3) Rizibizsi (10,12) Házi vegyes saláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN:579 ZS:11,2 TZS:1,5 FH:26,7 SZH:90,6 CK:21,4 SÓ:1,05</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kenyér GM Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:176 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3,2 SZH:27,1 CK:2,5 SÓ:1,13</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:180 ZS:7,3 TZS:2,4 FH:2,6 SZH:25,3 CK:2 SÓ:1,29</p>	<p>Margarin Kenyér GM Kigyóuborka</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>Növényi sajtkekszítmény Margarin Kenyér GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:225 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:32 CK:2,3 SÓ:1,53</p>	<p>Pizzás ízű kukoricasnack Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:132 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38</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. 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 (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**  
Kérek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.05.11.–2026.05.15.

	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	Gyümölcs tea Magyaros margarinkrém (10) Kenyér GM  <u>Allergének:</u> EN:179 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,6 SZH:32,5 CK:9,4 SÓ:1,14	Gyümölcs tea Tojáskrém (3,10) Kenyér GM Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> EN:199 ZS:3,9 TZS:0,7 FH:2,6 SZH:36,3 CK:10,7 SÓ:0,89	Rizsital Növényi sajt készítmény Margarin Kenyér GM  <u>Allergének:</u> EN:361 ZS:12,1 TZS:7,5 FH:1 SZH:61 CK:8,9 SÓ:1,77	Rizsital Méz Margarin Kenyér GM  <u>Allergének:</u> EN:332 ZS:4,9 TZS:0,9 FH:1 SZH:71,2 CK:25,4 SÓ:1,12
EBÉD	Brokkolikrémleves (10,12) Pírtott kenyérkocka Pincepörkölt (10,12) Csemegeuborka (10,12) Kenyér GM  <u>Allergének:</u> EN:483 ZS:12,6 TZS:3,1 FH:13,3 SZH:73,6 CK:7,6 SÓ:2,38	Bableves (9,10,12) Paradicsomos tonhalas ragu (4,10,12) Orsótészta Reszelt növényi sajt pótló  <u>Allergének:</u> EN:555 ZS:21 TZS:7,6 FH:16,5 SZH:66,9 CK:7 SÓ:2,1	Zöldséges burgonyaleves (9,10,12) Tejberizs rizsital Kakaós szórat Alma  <u>Allergének:</u> EN:451 ZS:5 TZS:1 FH:6,4 SZH:93,9 CK:40,1 SÓ:0,74	Tojásleves (3,10,12) Paradicsomos húsos káposzta (10,12) Kenyér GM Banán  <u>Allergének:</u> EN:498 ZS:16,6 TZS:3,4 FH:12,5 SZH:70,9 CK:23,2 SÓ:1,25	Kukorica galuska leves (3,9,10,12) Natúr sertészsírt karajból (10) Növényi sajt mártás (10,12) Petrezselymes rizs (12)  <u>Allergének:</u> EN:508 ZS:19,4 TZS:4,9 FH:13,9 SZH:65,2 CK:5 SÓ:1,51
UZSONNA	Margarin Kenyér GM Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> EN:135 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,7 SZH:25,7 CK:2,3 SÓ:0,87	Sertéspárizsi Margarin Kenyér GM Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> EN:174 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,9 SZH:25,5 CK:2 SÓ:1,24	Csokoládés szójadesszert (6) Kenyér GM  <u>Allergének:</u> EN:230 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:43,1 CK:16,7 SÓ:0,95	Gépsonka Margarin Kenyér GM Salátalevél  <u>Allergének:</u> EN:157 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:3,6 SZH:25,7 CK:2,4 SÓ:1,41	Növényi sajtkrém Kenyér GM Újhagyma  <u>Allergének:</u> EN:191 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,6 SZH:28,8 CK:2,5 SÓ:1,15

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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 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



szakmai ajánlásával jött létre.

# DIÉTÁS ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.05.18.–2026.05.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:323 ZS:4,9      TZS:0,9      FH:1 SZH:67,3      CK:20,9      SÓ:1,12</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 Édes rögöskrémm vegaföllel Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:236 ZS:5,2      TZS:3,9      FH:0,8 SZH:44,8      CK:12,4      SÓ:0,99</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém (4,10) Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>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 Főtt tojás (3) Margarin Kenyér GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>3</p> <p>EN:198 ZS:4,9      TZS:1,3      FH:2,9 SZH:33,2      CK:9,8      SÓ:0,93</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves (10,12) Sertéspörkölt (10,12) Zöldborsófézelék Kenyér GM Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>10,12</p> <p>EN:525 ZS:9,8      TZS:2,8      FH:19 SZH:84,5      CK:24,1      SÓ:1,22</p>	<p>Sertésraguleves (9,10,12) Burgonyás tészta (10,12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>9,10,12</p> <p>EN:409 ZS:13,2      TZS:2,2      FH:8,9 SZH:60,2      CK:7      SÓ:1,84</p>	<p>Fokhagyma krémleves (10) Pirított kenyérkocka Tavaszi zöldség rizottó sajttal (9,10,12) Színes vegyessaláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>9,10,12</p> <p>EN:410 ZS:8,5      TZS:1,1      FH:10,4 SZH:70,7      CK:9,1      SÓ:1,42</p>	<p>Almalé 100%-os Sertésfasírt (3,10,12) Kelkáposztafézelék (10,12) Kenyér GM Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>3,10,12</p> <p>EN:555 ZS:13,6      TZS:3,3      FH:13,9 SZH:90,8      CK:30,9      SÓ:1,92</p>	<p>Paradicsomleves (9,10,12) Natúr sertészelet karajból (10) Pecsenyelé (10,12) Párolt rizs (12) Fűszeres karotta kukoricával (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>9,10,12</p> <p>EN:516 ZS:17,4      TZS:2,3      FH:15,5 SZH:70,5      CK:17,3      SÓ:1,12</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kenyér GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:174 ZS:5,7      TZS:1,9      FH:3,3 SZH:26,4      CK:2,8      SÓ:1,13</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Kenyér GM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:178 ZS:6,7      TZS:2,2      FH:3,1 SZH:25,7      CK:2,2      SÓ:1,3</p>	<p>Zöldfűszeres margarin Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:151 ZS:4,9      TZS:1,3      FH:0,8 SZH:25,3      CK:1,9      SÓ:0,98</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Kenyér GM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:180 ZS:7,2      TZS:2,4      FH:2,9 SZH:25,2      CK:2,1      SÓ:1,21</p>	<p>Alma Kakaós muffin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:214 ZS:2,8      TZS:2,2      FH:2,2 SZH:43,4      CK:31,5      SÓ:0,43</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, megértesed 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

Kérek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.05.25.–2026.05.29.

	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>Kakaós rizsital Méz Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:390 ZS:4,6 SZH:86,2</p> <p>TZS:1,2 CK:39,1</p> <p>FH:1,8 SÓ:1,12</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajtkrém Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:213 ZS:7,8 SZH:34,5</p> <p>TZS:6,4 CK:9,9</p> <p>FH:0,4 SÓ:1,14</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10</p> <p>EN:193 ZS:3,9 SZH:35,4</p> <p>TZS:0,7 CK:10,3</p> <p>FH:2,3 SÓ:0,89</p>	<p>Rizsital Csirkemell sonka Margarin Kenyér GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:299 ZS:5,8 SZH:56,1</p> <p>TZS:1,2 CK:9,4</p> <p>FH:4,2 SÓ:1,56</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>Tavaszi leves (10,12) Fokhagymás sertés aprópecsenye (10,12) Majorannás burgonyafőzelék (10,12) Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:409 ZS:11,2 SZH:62,3</p> <p>TZS:2,4 CK:4,8</p> <p>FH:10,7 SÓ:1,11</p>	<p>Csirkereguleves (9,10,12) Káposztás tészta (10,12) Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:465 ZS:8,7 SZH:81,4</p> <p>TZS:0,8 CK:35,8</p> <p>FH:10,8 SÓ:0,65</p>	<p>Hamisgulyás (9,10,12) Vegetáriánus chilis bab (10,12) Kenyér GM Kakaós muffin</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:527 ZS:7,8 SZH:95,3</p> <p>TZS:2,7 CK:30,2</p> <p>FH:15,1 SÓ:1,84</p>	<p>Gyümölcsleves (10,12) Rántott halfilé (3,4,10) Rizibizsi (10,12) Káposztasaláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 3,4,10,12</p> <p>EN:567 ZS:8,7 SZH:102,1</p> <p>TZS:1,7 CK:28,2</p> <p>FH:17,7 SÓ:0,83</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Zala felvágott Margarin Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:175 ZS:6,3 SZH:25,6</p> <p>TZS:2,1 CK:2</p> <p>FH:3,3 SÓ:1,22</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Kenyér GM Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:174 ZS:6,5 SZH:25,3</p> <p>TZS:2,1 CK:2</p> <p>FH:2,8 SÓ:1,24</p>	<p>Növényi sajtkelesztmény Margarin Kenyér GM Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:221 ZS:10,1 SZH:31,4</p> <p>TZS:7,3 CK:1,9</p> <p>FH:0,7 SÓ:1,53</p>	<p>Alma Pizzás ízű kukoricacsna</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:132 ZS:0,4 SZH:28,3</p> <p>TZS:0,1 CK:10,2</p> <p>FH:2,3 SÓ:0,38</p>

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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, 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.