

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.05.04.–2026.05.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Rizsital
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1

EN:335
ZS:4,6 TZS:1,1 FH:4,3
SZH:68,2 CK:19,6 SÓ:0,98

Gyümölcsstea
Édes rögöskrém vegaföllel
Zsemle (1)

Allergének:
1

EN:237
ZS:4,8 TZS:3,9 FH:4,6
SZH:41,7 CK:11,3 SÓ:0,68

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:220
ZS:6 TZS:2,1 FH:6,4
SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,1

Kakaós rizsital
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1

EN:366
ZS:4,2 TZS:1,1 FH:5,6
SZH:74,8 CK:21,4 SÓ:0,98

Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:217
ZS:6 TZS:2,1 FH:6
SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,18

EBÉD

Almalé 100%-os
Zöldborsos csirkeragu (10,12)
Párolt rizs (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:476
ZS:11 TZS:2,1 FH:16,1
SZH:73,2 CK:24,4 SÓ:1,78

Zöldségleves (1,3,10,12)
Sertésfasírt (1,3,10,12)
Fejlett babfőzelék (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,10,12

EN:633
ZS:18,7 TZS:3,9 FH:26,4
SZH:86,3 CK:13,9 SÓ:1,87

Gulyásleves (9,10,12)
Darásmetélt (1,3)
Eperöntet (10,12)
Alma

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:513
ZS:12,4 TZS:2,3 FH:14,3
SZH:84,2 CK:23,7 SÓ:0,27

Köménymagleves (10,12)
Pírított kenyérkocka (1)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (10)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,10,12

EN:491
ZS:13,8 TZS:4,2 FH:15,7
SZH:68,1 CK:7,1 SÓ:1,2

Paradicsomleves (1,3,9,10,12)
Rántott csirkemell (1,3,10)
Rizibizi (10,12)
Házi vegyes saláta (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:602
ZS:12 TZS:1,7 FH:28,8
SZH:92,2 CK:21,2 SÓ:0,76

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:193
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5
SZH:27,9 CK:0,9 SÓ:1,04

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:197
ZS:7 TZS:2,5 FH:5,9
SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,21

Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:168
ZS:2,5 TZS:0,6 FH:4,6
SZH:30,1 CK:0,6 SÓ:0,73

Növényi sajtkecszítmény
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:242
ZS:9,9 TZS:7,4 FH:4
SZH:32,8 CK:0,7 SÓ:1,44

Pizzás ízű kukoricasnack
Alma

Allergének:

EN:132
ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3
SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38

Allergenjelölés 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 kiszolgálószemélyzettel! 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

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) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> EN:192 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:3,8 SZH:33,3 CK:8 SÓ:1,01 | Gyümölcs tea Tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:217 ZS:3,7 TZS:0,8 FH:5,9 SZH:37,1 CK:9,1 SÓ:0,81 | Rizsital Növényi sajt készítmény Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> EN:373 ZS:11,8 TZS:7,7 FH:4,2 SZH:61,9 CK:7,6 SÓ:1,64 | Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> EN:345 ZS:4,6 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:72 CK:24 SÓ:0,98 |
| EBÉD | Brokkolikrémleves (10,12) Pirított kenyérkocka (1) Pincepörkölt (10,12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> EN:492 ZS:12,1 TZS:3,1 FH:17,1 SZH:72,7 CK:5,7 SÓ:2,18 | Bableves (1,3,9,10,12) Paradicsomos tonhalas ragu (4,10,12) Orsó tészta (1,3) Reszelt növényi sajt pótló <u>Allergének:</u> EN:564 ZS:21,8 TZS:7,8 FH:21,5 SZH:63 CK:5,9 SÓ:1,57 | Zöldséges burgonyaleves (1,3,9,10,12) Tejberizs rizsital Kakaós szórát Alma <u>Allergének:</u> EN:452 ZS:5 TZS:1 FH:6,6 SZH:93,8 CK:40,1 SÓ:0,74 | Tojásleves (3,10,12) Paradicsomos húsos káposzta (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán <u>Allergének:</u> EN:515 ZS:16,4 TZS:3,5 FH:15,8 SZH:71,7 CK:21,6 SÓ:1,17 | 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 Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:153 ZS:2,7 TZS:0,8 FH:4 SZH:26,5 CK:0,7 SÓ:0,78 | Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:194 ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,3 SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,05 | Csokoládés szójadesszert (6) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> EN:267 ZS:3,3 TZS:1 FH:8,2 SZH:48,1 CK:15,4 SÓ:0,81 | Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> EN:193 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:30,7 CK:1,1 SÓ:1,27 | Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> EN:211 ZS:7,4 TZS:6,5 FH:4 SZH:30,6 CK:1 SÓ:0,96 |

Allergenjelölés 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. Puhatestűek. 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.05.18.–2026.05.22.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|---|---|--|---|--|
| TÍZÓRAI | <p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:335 ZS:4,6 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:68,2 CK:19,6 SÓ:0,98</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 rögöskrémm vegaföllel 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> | <p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém (4,10) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10</p> <p>EN:259 ZS:5,6 TZS:0,6 FH:8,5 SZH:41,5 CK:9,3 SÓ:0,89</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:215 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,2 SZH:34 CK:8,2 SÓ:0,84</p> |
| EBÉD | <p>Tarhonyaleves (1,3,10,12) Sertéspörkölt (10,12) Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:544 ZS:9,5 TZS:2,9 FH:22,9 SZH:85 CK:22,6 SÓ:1,13</p> | <p>Sertésraguleves (9,10,12) Burgonyás tészta (1,3,10,12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:401 ZS:13,1 TZS:2,3 FH:12,8 SZH:55,3 CK:7,1 SÓ:1,52</p> | <p>Fokhagyma krémleves (10) Pírtott kenyérkocka (1) Tavaszi zöldség rizottó sajttal (9,10,12) Színes vegyessaláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN:403 ZS:8,2 TZS:1,1 FH:10,9 SZH:69 CK:8,8 SÓ:1,31</p> | <p>Almalé 100%-os Sertésfasírt (1,3,10,12) Kelkáposztafőzelék (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:574 ZS:13,3 TZS:3,3 FH:17,5 SZH:91,7 CK:29,3 SÓ:1,84</p> | <p>Paradicsomleves (1,3,9,10,12) Natúr sertészelet karajból (10) Pecsenyelé (10,12) Párolt rizs (12) Fűszeres karotta kukoricával (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:518 ZS:17,4 TZS:2,4 FH:15,8 SZH:70,6 CK:17,3 SÓ:1,13</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:210 ZS:5,3 TZS:1,8 FH:7,2 SZH:31,4 CK:1,5 SÓ:0,99</p> | <p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:198 ZS:6,3 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:27,6 CK:0,6 SÓ:1,12</p> | <p>Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsaprek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:168 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:4,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:0,9</p> | <p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:197 ZS:6,9 TZS:2,5 FH:6,2 SZH:26 CK:0,5 SÓ:1,12</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. 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 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



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.05.25.–2026.05.29.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|---|--|---|--|---|
| TÍZÓRAI | <p>Kakaós rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 402 ZS: 4,3 TZS: 1,3 FH: 5 SZH: 87 CK: 37,7 SÓ: 0,98</p> | <p>Gyümölcsstea Növényi sajtkrém Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 226 ZS: 7,5 TZS: 6,5 FH: 3,7 SZH: 35,3 CK: 8,6 SÓ: 1,01</p> | <p>Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 230 ZS: 3,4 TZS: 0,6 FH: 6,2 SZH: 40,4 CK: 9 SÓ: 0,76</p> | <p>Rizsital Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 317 ZS: 5,5 TZS: 1,3 FH: 7,5 SZH: 56,9 CK: 7,8 SÓ: 1,47</p> | |
| EBÉD | <p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: </p> | <p>Tavaszi leves (1,3,10,12) Fokhagymás sertés aprópecsenye (10,12) Majorannás burgonyafőzelék (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 427 ZS: 10,9 TZS: 2,5 FH: 14,2 SZH: 63,2 CK: 3,1 SÓ: 1,03</p> | <p>Csirkereguleves (1,3,9,10,12) Káposztás tészta (1,3,10,12) Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 470 ZS: 8,5 TZS: 0,9 FH: 15,8 SZH: 78,9 CK: 36,3 SÓ: 0,59</p> | <p>Hamisgulyás (1,3,9,10,12) Vegetáriánus chilis bab (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kakaós muffin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 540 ZS: 7,5 TZS: 2,8 FH: 18,9 SZH: 94,6 CK: 28,6 SÓ: 1,75</p> | <p>Gyümölcsleves (10,12) Rántott halfilé (1,3,4,10) Rizibizsi (10,12) Káposztasaláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 557 ZS: 8,7 TZS: 1,8 FH: 18,6 SZH: 98,1 CK: 28 SÓ: 0,89</p> |
| UZSONNA | <p>Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 212 ZS: 5,9 TZS: 2 FH: 7,2 SZH: 30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,08</p> | <p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH: 6,2 SZH: 27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,05</p> | <p>Növényi sajtkelesztmény Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 233 ZS: 9,8 TZS: 7,4 FH: 3,9 SZH: 32,2 CK: 0,6 SÓ: 1,39</p> | <p>Alma Pizzás ízű kukoricacsnaack</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. 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 kiszolgálószemélyzetnél! 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.