

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.07.27.–2026.07.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Kakaós rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:381 ZS:4,6 TZS:1,2 FH:1,8 SZH:82,3 CK:34,9 SÓ:1,12	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 10 EN:185 ZS:5 TZS:1,3 FH:0,9 SZH:33,4 CK:9,7 SÓ:1,14	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> 3 EN:192 ZS:4,8 TZS:1,3 FH:2,7 SZH:32,3 CK:9,4 SÓ:0,92	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	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Kenyér GM Paradicsom <u>Allergének:</u> EN:210 ZS:6,7 TZS:2,2 FH:3,1 SZH:33,6 CK:9,6 SÓ:1,3
EBÉD	Eperkrémleves (10,12) Parajos penne (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:404 ZS:10 TZS:1,5 FH:4,9 SZH:72,5 CK:27,6 SÓ:0,27	Zöldborsóleves (9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) Főtt burgonya (12) Főtt kukorica <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:669 ZS:18,7 TZS:3,8 FH:24,8 SZH:94,8 CK:18,1 SÓ:1,03	Babgulyás (9,10,12) Darásmetélt Eperöntet (10,12) Őszibarack <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:548 ZS:12,6 TZS:2,2 FH:10,9 SZH:94,7 CK:23,9 SÓ:0,44	Zöldségleves (10,12) Zöldségvagdalt (3,10) Burgonyapüré (12) Színes vegyessaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:336 ZS:7,5 TZS:1,9 FH:8,5 SZH:56,1 CK:6,8 SÓ:0,7	Almalé 100%-os Rántott csirkemell (3) Petrezselymes rizs (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:543 ZS:8,6 TZS:1,2 FH:22,8 SZH:93 CK:25,4 SÓ:1,87
UZSONNA	Kenőmájás Kenyér GM Paradicsom <u>Allergének:</u> EN:172 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3,2 SZH:26,3 CK:2,5 SÓ:1,13	Füstölt pulykapárizsi Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:170 ZS:6,3 TZS:2 FH:2,7 SZH:25,1 CK:2 SÓ:1,26	Csemege szalámi Margarin Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:179 ZS:7,3 TZS:2,4 FH:2,6 SZH:25,2 CK:2 SÓ:1,26	Növényi sajtkecszítmény Margarin Kenyér GM Paradicsom <u>Allergének:</u> EN:223 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:31,8 CK:1,9 SÓ:1,53	Vaníliás puding Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:259 ZS:1,9 TZS:0,2 FH:0,7 SZH:58,7 CK:19,9 SÓ:0,99

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 kiszolgálószemélyzetnél! 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.