

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.08.03.–2026.08.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:323 ZS:4,9 TZS:0,9 FH:1 SZH:67,3 CK:20,9 SÓ:1,12	Gyümölcsstea Növényi sajt készítmény Margarin Gluténmentes zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> EN:289 ZS:10,1 TZS:7,2 FH:0,7 SZH:47,4 CK:9,1 SÓ:1,7	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyer GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> 10 EN:182 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:32,8 CK:9,4 SÓ:1,15	Rizsital Méz Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:332 ZS:4,9 TZS:0,9 FH:1 SZH:71,2 CK:25,4 SÓ:1,12	Rizsital Vaníliás puding Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:402 ZS:3,9 TZS:0,5 FH:1,2 SZH:88,7 CK:26,9 SÓ:1,24	Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Kenyer GM <u>Allergének:</u> 3,10 EN:193 ZS:3,9 TZS:0,7 FH:2,3 SZH:35,4 CK:10,3 SÓ:0,89	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Magyaros karfiollevés (10,12) Vadas sertésragu (9,10,12) Spagetti Görögdinnye <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:538 ZS:19,8 TZS:4,3 FH:13,5 SZH:73,8 CK:7,7 SÓ:0,95	Gyümölcsleves (10,12) Paprikás burgonya virslivel (10,12) Kenyer GM Csemegeborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:522 ZS:16,5 TZS:6,4 FH:10,9 SZH:77,9 CK:25,9 SÓ:3,2	Brokkolikrémleves (10,12) Pirított kenyérkocka Zöldsévgaldalt (3,10) Petrezselymes rizs (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:446 ZS:11,6 TZS:1,8 FH:10 SZH:73,7 CK:7,8 SÓ:1,82	Tarhonyaleves (10,12) Csirkepörkölt (10,12) Tökfőzelék (12) Kenyer GM Sárgadinnye <u>Allergének:</u> 10,12 EN:519 ZS:16 TZS:2,4 FH:13,8 SZH:77,1 CK:27,4 SÓ:1,76	Paradicsomleves (9,10,12) Rántott halfilét (3,4,10) Rizibizi (10,12) Házi vegyes saláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,4,9,10,12 EN:573 ZS:11,3 TZS:1,6 FH:18,9 SZH:96,7 CK:21,5 SÓ:0,8	Sertésraguleves (10,12) Darásmetelt Eperöntet (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:476 ZS:13 TZS:4 FH:10,9 SZH:75,5 CK:11,1 SÓ:0,46	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Növényi sajtkrém Kenyer GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:189 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,7 SZH:28 CK:2,9 SÓ:1,15	Sertéspárizsi Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:172 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,7 SZH:25,1 CK:2 SÓ:1,23	Pizzás ízű kukoricacsnek Nektarin <u>Allergének:</u> EN:153 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,2 SZH:33,3 CK:4,5 SÓ:0,38	Gépsonka Margarin Kenyer GM Paradicsom <u>Allergének:</u> EN:159 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:3,7 SZH:26,3 CK:2,4 SÓ:1,41	Növényi sajtkrém Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:183 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,4 SZH:27,1 CK:2,5 SÓ:1,14	Margarin Kenyer 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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! 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
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.08.10.–2026.08.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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 Növényi sajtkrém Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:213 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,4 SZH:34,5 CK:9,9 SÓ:1,14	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 Csokoládés puding Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:295 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:1,3 SZH:65,1 CK:26,8 SÓ:0,99	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:208 ZS:6,7 TZS:2,2 FH:3,1 SZH:33,2 CK:9,6 SÓ:1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Karamellás körteleves (10,12) Bácskai rizseshús (10,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:523 ZS:21,4 TZS:6,1 FH:14,7 SZH:66,6 CK:24,3 SÓ:1,37	Gulyásleves (9,10,12) Tejberizs rizsitalal Kakaós szórát Görögdinnye <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:521 ZS:10,4 TZS:3,1 FH:12,1 SZH:93,7 CK:30,2 SÓ:0,69	Zöldségleves (10,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék Kenyér GM Sárgadinnye <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:475 ZS:6,2 TZS:1,6 FH:18,7 SZH:77,5 CK:30,2 SÓ:1,22	Köménymagleves (10,12) Pirított kenyérkocka Natúr sertés szelet (10) Meggymártás (10) Pirított rizsdara <u>Allergének:</u> 10,12 EN:573 ZS:20,4 TZS:8,1 FH:18,1 SZH:78,4 CK:26,3 SÓ:1,16	Fokhagyma krémleves (10) Pirított kenyérkocka Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti Reszelt növényi sajtpótló <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:605 ZS:25 TZS:10,5 FH:14 SZH:72,8 CK:9,7 SÓ:1,82	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas 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 Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:176 ZS:6,3 TZS:2 FH:2,9 SZH:26 CK:2,3 SÓ:1,27	Margarin Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:131 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,7 SZH:25,1 CK:1,9 SÓ:0,87	Paprikás szalámi Margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:183 ZS:7,2 TZS:2,4 FH:2,9 SZH:25,8 CK:2,4 SÓ:1,21	Gyümölcs smoothie Kukoricás abonett (6,9) <u>Allergének:</u> 6,9 EN:179 ZS:0,9 TZS:0,1 FH:3,2 SZH:39,4 CK:26,2 SÓ:0,16	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.08.17.–2026.08.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:323 ZS:4,9 TZS:0,9 FH:1 SZH:67,3 CK:21,1 SÓ:1,12	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	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10 EN:170 ZS:3,9 TZS:1 FH:0,5 SZH:32,4 CK:9,4 SÓ:1,05	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Hamisgulyás (9,10,12) Édes rakott tészta Őszibarack <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:520 ZS:12,5 TZS:8 FH:4,9 SZH:94,7 CK:36,7 SÓ:0,4	Zöldborsóleves (9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) Főtt burgonya (12) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:551 ZS:16,8 TZS:3,8 FH:16,9 SZH:78,2 CK:20,1 SÓ:1,57	Zöldségkrémleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka Tarhonyás hús csirkehússal (10,12) Paradicsomsaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:432 ZS:11,6 TZS:1,4 FH:13,8 SZH:62,9 CK:8 SÓ:1,32	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:154 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:25,8 CK:2,3 SÓ:0,95	Növényi sajtkekszítmény 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	Gépsonka Margarin Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:157 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:3,7 SZH:25,8 CK:2,4 SÓ:1,41	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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 kiszolgáló személyzetnél! 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.08.24.–2026.08.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós rizsital Méz Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:390 ZS:4,6 TZS:1,2 FH:1,8 SZH:86,2 CK:39,1 SÓ:1,12	Gyümölcsstea Vaníliás puding Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:290 ZS:1,9 TZS:0,2 FH:0,7 SZH:66,1 CK:27,3 SÓ:0,99	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:202 ZS:6,3 TZS:2,1 FH:3,1 SZH:32,6 CK:9,4 SÓ:1,18	Rizsital Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:272 ZS:4,9 TZS:0,9 FH:1 SZH:54,7 CK:8,9 SÓ:1,11	Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:200 ZS:6,3 TZS:2 FH:2,7 SZH:32,5 CK:9,4 SÓ:1,26	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Édes gyöckrémlés (9,10,12) Pirított kenyérkocka Zöldborsos csirkeragu (10,12) Párolt rizs (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:533 ZS:19,7 TZS:3,7 FH:17,4 SZH:69 CK:6,1 SÓ:1,75	Zöldségleves (10,12) Sertésfasírt (3,10,12) Fejlett babfőzelék (10,12) Kenyer GM Nektarin <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:633 ZS:19 TZS:3,8 FH:22,5 SZH:90,2 CK:9,6 SÓ:1,94	Gulyásleves (9,10,12) Darásmetélt Eperöntet (10,12) Sárgadinnye <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:579 ZS:15,5 TZS:3,2 FH:11,4 SZH:95,8 CK:27,1 SÓ:0,61	Köménymaglevés (10,12) Pirított kenyérkocka Parajmártás (10) Főtt tojás (3) Főtt burgonya (12) Kenyer GM Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:481 ZS:14,3 TZS:4,1 FH:11,9 SZH:69 CK:9 SÓ:1,39	Paradicsomleves (9,10,12) Rántott csirkemell (3) Rizibizi (10,12) Házi vegyes saláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:579 ZS:11,2 TZS:1,5 FH:26,7 SZH:90,6 CK:21,4 SÓ:1,05	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Kenyer 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	Csemege szalámi Margarin Kenyer GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:183 ZS:7,3 TZS:2,4 FH:2,6 SZH:25,8 CK:2,4 SÓ:1,26	Margarin Kenyer GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:131 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,7 SZH:25,1 CK:1,9 SÓ:0,87	Növényi sajtkecsztermény Margarin Kenyer GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:225 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:32 CK:2,3 SÓ:1,53	Nektarin Kukoricás abonett (6,9) <u>Allergének:</u> 6,9 EN:133 ZS:0,7 TZS:0,1 FH:3,5 SZH:26,8 CK:4,4 SÓ:0,17	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Széamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztnél! Az étlapváltoztatás 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

