

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.07.27.–2026.07.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Kakaós rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:393 ZS:4,3 TZS:1,3 FH:5 SZH:83,2 CK:33,5 SÓ:0,98	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10 EN:222 ZS:4,5 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:38,4 CK:8,4 SÓ:1,01	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:209 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84	Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:345 ZS:4,6 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:72 CK:24 SÓ:0,98	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:228 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:34,4 CK:8 SÓ:1,22
EBÉD	Eperkrémleves (10,12) Parajos penne (1,3,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:411 ZS:9,9 TZS:1,5 FH:9,4 SZH:70,5 CK:28,1 SÓ:0,23	Zöldborsóleves (1,6,9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) Főtt burgonya (12) Főtt kukorica <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12 EN:669 ZS:18,7 TZS:3,8 FH:25 SZH:94,7 CK:18,2 SÓ:1,03	Babgulyás (1,3,9,10,12) Darásmetélt (1,3) Eperöntet (10,12) Őszibarack <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:571 ZS:15,3 TZS:3,3 FH:19,2 SZH:87,1 CK:26,9 SÓ:0,28	Zöldségleves (1,3,10,12) Zöldségvagdalt (1,3,10) Burgonyapüré (12) Színes vegyessaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:345 ZS:7,5 TZS:1,9 FH:9,6 SZH:57,1 CK:6,9 SÓ:0,7	Almalé 100%-os Rántott csirkemell (1,3,10) Petrezselymes rizs (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:564 ZS:9,4 TZS:1,4 FH:24,6 SZH:94,5 CK:25,3 SÓ:1,58
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:192 ZS:5,3 TZS:1,9 FH:6,6 SZH:28,1 CK:0,9 SÓ:0,94	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:187 ZS:6 TZS:2,1 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,18	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:6,9 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:30,2 CK:0,7 SÓ:1,12	Növényi sajtkecszítmény Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:243 ZS:9,7 TZS:7,4 FH:4,1 SZH:33,7 CK:0,4 SÓ:1,34	Vaníliás puding rizsitalal Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:296 ZS:1,5 TZS:0,1 FH:4,6 SZH:63,7 CK:18,6 SÓ:0,86

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 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.