

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.08.03.–2026.08.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:335 ZS:4,6 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:68,2 CK:19,6 SÓ:0,98	Gyümölcsstea Növényi sajt készítmény Margarin Zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:290 ZS:9,7 TZS:7,2 FH:4,6 SZH:44,3 CK:8,1 SÓ:1,39	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,10 EN:202 ZS:4,5 TZS:1,4 FH:4,2 SZH:34,6 CK:7,8 SÓ:0,96	Rizsital Méz Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:369 ZS:4,4 TZS:0,9 FH:4,9 SZH:76,2 CK:24,1 SÓ:0,98	Rizsital Vaníliás puding Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:439 ZS:3,5 TZS:0,4 FH:5,1 SZH:93,7 CK:25,6 SÓ:1,11	Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:211 ZS:3,6 TZS:0,8 FH:5,6 SZH:36,2 CK:8,7 SÓ:0,81	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Magyaros karfiolleves (1,3,10,12) Vadas sertésragu (1,9,10,12) Spagetti (1,3) Görögdinnye <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:519 ZS:19,7 TZS:4,4 FH:17,9 SZH:65,5 CK:6,5 SÓ:0,41	Gyümölcsleves (10,12) Paprikás burgonya virslivel (10,12) Csemegeborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:539 ZS:16,3 TZS:6,4 FH:14,2 SZH:78,8 CK:24,3 SÓ:3,11	Brokkolikrémleves (10,12) Pirított kenyérkocka (1) Zöldségvagdalt (1,3,10) Petrezselymes rizs (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:445 ZS:11,3 TZS:1,8 FH:11,3 SZH:72,9 CK:7,4 SÓ:1,71	Tarhonyaleves (1,3,10,12) Csirkeporkölt (10,12) Tökfőzelék (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Sárgadinnye <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:537 ZS:15,7 TZS:2,5 FH:17,8 SZH:77,7 CK:25,9 SÓ:1,67	Paradicsomleves (1,3,9,10,12) Rántott halfilé (1,3,4,10) Rizibizi (10,12) Házi vegyes saláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12 EN:564 ZS:11,3 TZS:1,7 FH:20,1 SZH:92,9 CK:21,2 SÓ:0,86	Sertésraguleves (1,3,9,10,12) Darásmetélt (1,3) Eperöntet (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:466 ZS:14,5 TZS:3 FH:15,6 SZH:67,2 CK:13,7 SÓ:0,27	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:209 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:4,1 SZH:29,8 CK:1,3 SÓ:0,96	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:189 ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,15	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 Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:177 ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7 SZH:27,1 CK:0,8 SÓ:1,32	Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:203 ZS:7,4 TZS:6,5 FH:3,8 SZH:28,9 CK:1 SÓ:0,96	Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:172 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:4,7 SZH:30,7 CK:1 SÓ:0,73	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.08.10.–2026.08.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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 Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:231 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:3,7 SZH:35,3 CK:8,4 SÓ:1,06	Kakaós rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:418 ZS:4,2 TZS:1,1 FH:5,7 SZH:87,4 CK:33,6 SÓ:0,98	Gyümölcsstea Csokoládés puding Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:307 ZS:2,2 TZS:0,7 FH:4,5 SZH:65,9 CK:25,4 SÓ:0,86	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:34 CK:8 SÓ:1,22		
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 riszital 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 (1,3,10,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér (1) Sárgadinnye <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:494 ZS:6 TZS:1,7 FH:22,2 SZH:78,4 CK:28,9 SÓ:1,14	Köménymagleves (10,12) Pirított kenyérkocka (1) Natúr sertés szelet (10) Meggymártás (10) Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:563 ZS:20,2 TZS:8,2 FH:19,9 SZH:73,8 CK:26 SÓ:1,05	Fokhagyma krémleves (10) Pirított kenyérkocka (1) Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti (1,3) Reszelt növényi sajtptótló <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:578 ZS:24,7 TZS:10,5 FH:18,6 SZH:63 CK:8,2 SÓ:1,18		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:190 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:27,1 CK:0,9 SÓ:1,04	Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:213 ZS:5,9 TZS:1,9 FH:6,9 SZH:31 CK:1 SÓ:1,13	Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:144 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:3,9 SZH:25,9 CK:0,6 SÓ:0,73	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:203 ZS:6,9 TZS:2,5 FH:6,3 SZH:27,6 CK:0,8 SÓ:1,02	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		

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. 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.08.17.–2026.08.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:336 ZS:4,6 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:68,2 CK:19,8 SÓ:0,98	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) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10 EN:187 ZS:3,6 TZS:1,1 FH:3,8 SZH:33,2 CK:7,8 SÓ:0,97	 <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 (1,3,9,10,12) Édes rakott tészta (1,3) Őszibarack <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:494 ZS:12,3 TZS:8,1 FH:8,4 SZH:85,8 CK:36,9 SÓ:0,35	Zöldborsóleves (1,6,9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12 EN:568 ZS:16,5 TZS:3,9 FH:20,5 SZH:78,9 CK:18,6 SÓ:1,48	Zöldségskrémleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1,3,10,12) Paradicsomsaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:429 ZS:11,8 TZS:1,5 FH:19 SZH:57,4 CK:8,2 SÓ:1,16	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 Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:171 ZS:4,7 TZS:1,4 FH:4,1 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:0,86	Növényi sajtkekszítmény Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:236 ZS:9,8 TZS:7,4 FH:3,9 SZH:32,7 CK:0,6 SÓ:1,39	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,27	 <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. 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 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 **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.08.24.–2026.08.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:402 ZS:4,3 TZS:1,3 FH:5 SZH:87 CK:37,7 SÓ:0,98	Gyümölcsstea Vaníliás puding Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:326 ZS:1,5 TZS:0,1 FH:4,6 SZH:71,1 CK:26 SÓ:0,86	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,4 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,1	Rizsital Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:308 ZS:4,4 TZS:0,9 FH:4,9 SZH:59,8 CK:7,6 SÓ:0,98	Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:6 TZS:2,1 FH:6 SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,18	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Édes gyökekrémleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka (1) Zöldborsós csirkeragu (10,12) Párolt rizs (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:526 ZS:19,5 TZS:3,7 FH:17,9 SZH:67,2 CK:5,8 SÓ:1,64	Zöldségleves (1,3,10,12) Sertésfasírt (1,3,10,12) Fejtett babfőzelék (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Nektarin <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:653 ZS:18,7 TZS:3,9 FH:26,3 SZH:91,3 CK:8,3 SÓ:1,87	Gulyásleves (9,10,12) Darásmetélt (1,3) Eperöntet (10,12) Sárgadinnye <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:565 ZS:15,2 TZS:3,3 FH:16,6 SZH:88,3 CK:30,1 SÓ:0,45	Köménymagleves (10,12) Pirított kenyérkocka (1) Főtt tojás (3) Parajmártás (10) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:602 ZS:12 TZS:1,7 FH:28,8 SZH:92,2 CK:21,2 SÓ:0,76	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:190 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:27,1 CK:0,9 SÓ:1,04	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:200 ZS:7,1 TZS:2,5 FH:5,9 SZH:26,6 CK:0,8 SÓ:1,17	Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:168 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:4,6 SZH:30,1 CK:0,6 SÓ:0,73	Növényi sajtkecszitmény Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:242 ZS:9,9 TZS:7,4 FH:4 SZH:32,8 CK:0,7 SÓ:1,44	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. 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 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 **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

