

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.10.05.–2026.10.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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	Gyümölcstea 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	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,10) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 4,10 EN:222 ZS:6,1 TZS:0,7 FH:4,6 SZH:36,5 CK:10,6 SÓ:1,03	Gyümölcstea 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	Köménymaglevés (10,12) Pirított kenyérkocka Kukoricás csirkeragu (10,12) Párolt rizs (12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:456 ZS:15,4 TZS:1,6 FH:14,9 SZH:61,1 CK:3,4 SÓ:1,44	Babgulyás (9,10,12) Tejberizs rizsital Kakaós szórát Alma <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:495 ZS:7,6 TZS:2,1 FH:10,9 SZH:94,8 CK:40,4 SÓ:0,54	Zöldséglevés (10,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék Kenyér GM Banán <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:512 ZS:6,2 TZS:1,6 FH:19,5 SZH:85,6 CK:22,5 SÓ:1,35	Fahéjas almaleves (10,12) Rakott burgonya (3,10,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:521 ZS:23,2 TZS:7,9 FH:14,1 SZH:59,4 CK:22,9 SÓ:2,32	Fokhagyma krémleves (10) Pirított kenyérkocka Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti Reszelt növényi sajtptótló <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:605 ZS:25 TZS:10,5 FH:14 SZH:72,8 CK:9,7 SÓ:1,82
UZSONNA	Kenőmájás Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:170 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3,2 SZH:25,8 CK:2,5 SÓ:1,13	Füstölt pulykaparízsi 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 Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:180 ZS:7,2 TZS:2,4 FH:2,9 SZH:25,3 CK:2,1 SÓ:1,24	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. 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 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 HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.10.12.–2026.10.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Rizsital Házi sonkakrém (10) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10 EN:283 ZS:5 SZH:55,2 TZS:1,1 FH:3 SÓ:1,48 CK:9,2	Rizsital Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> EN:221 ZS:3,3 SZH:44,8 TZS:0,4 FH:1,8 SÓ:0,36 CK:11,2	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10 EN:179 ZS:4,9 SZH:32,5 TZS:1,3 CK:9,4 FH:0,6 SÓ:1,14	Rizsital Áfonya extra dzsem Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:325 ZS:4,9 SZH:67,8 TZS:0,9 CK:21,6 FH:1 SÓ:1,12	Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 3,10 EN:199 ZS:3,9 SZH:36,3 TZS:0,7 CK:10,7 FH:2,6 SÓ:0,89
EBÉD	Zöldborsóleves (9,10,12) Székelykáposzta (10,12) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:393 ZS:15 SZH:42,8 TZS:7,5 FH:16,4 SÓ:3,24 CK:5,5	Hamisgulyás (9,10,12) Édes rakott tészta Körte <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:536 ZS:12,5 SZH:98,9 TZS:8 FH:4,5 SÓ:0,4 CK:28,1	Zöldségleves (9,10,12) Pirított kenyérbekrém Lecsós virsli (10,12) Tarhonya <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:567 ZS:24,9 SZH:71,3 TZS:7,3 CK:7,3 FH:11,7 SÓ:2,78	Tavaszi leves (10,12) Csirkepörkölt (10,12) Babfőzelék (10,12) Kenyér GM Alma <u>Allergének:</u> 10,12 EN:501 ZS:8,5 SZH:78,7 TZS:0,6 CK:14,8 FH:22,1 SÓ:1,91	Ősziarack krémleves (10,12) Rántott halfilé (3,4,10) Kukoricás rizs (10,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 3,4,10,12 EN:519 ZS:8,7 SZH:95,1 TZS:1,3 CK:24,3 FH:15,7 SÓ:1,93
UZSONNA	Zöldfűszeres margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:154 ZS:4,9 SZH:25,8 TZS:1,3 CK:2,3 FH:0,8 SÓ:0,95	Növényi sajtkecskény Margarin Kenyér GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:213 ZS:9,2 SZH:31,5 TZS:6,4 CK:1,9 FH:0,7 SÓ:1,41	Gépsonka Margarin Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:157 ZS:4,1 SZH:25,8 TZS:1,2 CK:2,4 FH:3,7 SÓ:1,41	Baromfi párizsi Margarin Kenyér GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:167 ZS:5,7 SZH:25,4 TZS:1,4 CK:2 FH:3,1 SÓ:1,32	Növényi sajtkecskény Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:183 ZS:7,8 SZH:27,1 TZS:6,4 CK:2,5 FH:0,4 SÓ:1,14

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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.10.19.–2026.10.23.

	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 Vaníliás puding Kenyér 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 Mediterrán tonhalkrém (4,10) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 4,10 EN:226 ZS:6,1 TZS:0,7 FH:4,7 SZH:37 CK:11 SÓ:1,04	Gyümölcsstea Növényi sajt készítmény Margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:255 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:39,4 CK:9,7 SÓ:1,53	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Édes gyökekrémleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka Zöldborsós csirkeragu (10,12) Párolt rizs (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:483 ZS:13,1 TZS:2,6 FH:17,5 SZH:69,3 CK:6,2 SÓ:2,16	Zöldségleves (10,12) Sertésfasírt (3,10,12) Tökfőzelék (12) Kenyér GM Alma <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:441 ZS:14,6 TZS:3,4 FH:13 SZH:62,6 CK:20,9 SÓ:2	Gulyásleves (9,10,12) Darásmetélt Eperöntet (10,12) Körte <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:557 ZS:12,6 TZS:2,2 FH:9 SZH:98,7 CK:14,8 SÓ:0,43	Kertészleves (9,10,12) Főtt tojás (3) Sóskamártás Főtt burgonya (12) Kenyér GM Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:463 ZS:10,5 TZS:3,7 FH:11,4 SZH:74,6 CK:22,5 SÓ:1,5	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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	Csemege szalámi Margarin Kenyér GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:180 ZS:7,3 TZS:2,4 FH:2,6 SZH:25,3 CK:2 SÓ:1,29	Zala felvágott Margarin Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:174 ZS:6,3 TZS:2,1 FH:3,3 SZH:25,5 CK:2 SÓ:1,19	Alma Pizzás ízű kukoricacsnek <u>Allergének:</u> EN:132 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38	<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. Puhatestűk. **Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.10.26.–2026.10.30.

	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	Gyümölcstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyer GM <u>Allergének:</u> 10 EN:179 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,6 SZH:32,5 CK:9,4 SÓ:1,14	Gyümölcstea Tojáskrém (3,10) Kenyer GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 3,10 EN:199 ZS:3,9 TZS:0,7 FH:2,6 SZH:36,3 CK:10,7 SÓ:0,89	Vaníliás puding Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:259 ZS:1,9 TZS:0,2 FH:0,7 SZH:58,7 CK:19,9 SÓ:0,99	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
EBÉD	Brokkolikrémléves (10,12) Pirított kenyérkocka Pincepörkölt (10,12) Kenyer GM Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:483 ZS:12,6 TZS:3,1 FH:13,3 SZH:73,6 CK:7,6 SÓ:2,38	Bableves (9,10,12) Paradicsomos tonhalas ragu (4,10,12) Orsótészta Reszelt növényi sajtópótló <u>Allergének:</u> 4,9,10,12 EN:555 ZS:21 TZS:7,6 FH:16,5 SZH:66,9 CK:7 SÓ:2,1	Zöldséges burgonyaleves (9,10,12) Tejberizs rizsitalal Fahéjas porcukor (10) Körte <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:481 ZS:4,4 TZS:0,6 FH:5,8 SZH:103,8 CK:36,8 SÓ:0,74	Tojásleves (3,10,12) Paradicsomos húsos káposzta (10,12) Kenyer GM Banán <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:501 ZS:16,6 TZS:3,4 FH:12,6 SZH:71,5 CK:23,2 SÓ:1,25	Gyümölcsléves (10,12) Sajtos csirkeragu (10,12) Petrezselymes rizs (12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:479 ZS:12,8 TZS:4,4 FH:15,8 SZH:73,3 CK:23 SÓ:0,67
UZSONNA	Zöldfűszeres margarin Kenyer 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	Sertéspárizsi Margarin Kenyer GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:174 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,9 SZH:25,5 CK:2 SÓ:1,24	Növényi sajtészítmény Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:210 ZS:9,2 TZS:6,4 FH:0,5 SZH:31 CK:1,9 SÓ:1,37	Gépsonka Margarin Kenyer GM Salátalevél <u>Allergének:</u> EN:157 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:3,6 SZH:25,7 CK:2,4 SÓ:1,41	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

Allergenjelölés 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 kiszolgálószemélyzettel! 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.