

## Nyíregyháza

## Óvoda

2023.04.03.–2023.04.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:314 ZS: 8,2    TZS: 4,1    FH: 10,2 SZH:47    CK:26,4    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 205 ZS: 2,6    TZS: 1,5    FH: 8,1 SZH:35,4    CK: 7,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 221 ZS: 6,3    TZS: 0,2    FH:6,2 SZH:33    CK: 7,8    SÓ: 1</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 299 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:48,4    CK: 22,3    SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás hús Almakompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:450 ZS: 18,4    TZS: 5,5    FH: 18,4 SZH:49,9    CK:6,2    SÓ: 0,1</p>	<p>Magyaros karfiolleves Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 504 ZS: 23,1    TZS: 8,4    FH: 16 SZH:54,3    CK: 14    SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkeraguleves Meggyes-mákos kevert sütemény Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 380 ZS: 8,6    TZS: 1,8    FH:17,4 SZH:56,9    CK: 33,4    SÓ: 0,3</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 481 ZS: 16,2    TZS: 3,3    FH: 19,6 SZH:63,6    CK: 10,4    SÓ: 0,4</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:151 ZS: 2,5    TZS: 0,8    FH: 4,1 SZH:26,9    CK:0,4    SÓ: 0,7</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,1    TZS: 2,6    FH: 6,7 SZH:29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Sajtkrém Kifli Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 176 ZS: 3,3    TZS: 1,7    FH:6,8 SZH:28,8    CK: 1,7    SÓ: 0,7</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 180 ZS: 3,8    TZS: 1,5    FH: 7,1 SZH:27,9    CK: 0,9    SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarzata: 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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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 PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Óvoda

2023.04.10.–2023.04.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: 0 SZH: 0</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 235 ZS: 2,8 SZH: 41,2</p> <p>TZS: 1,6 CK: 11</p> <p>FH: 8,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Melegszendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 30 ZS: 0 SZH: 7,4</p> <p>TZS: 0 CK: 7,4</p> <p>FH: 0 SÓ: 0</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 175 ZS: 3,4 SZH: 25</p> <p>TZS: 1,9 CK: 15</p> <p>FH: 7,3 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 209 ZS: 4,6 SZH: 33,7</p> <p>TZS: 0,9 CK: 8,2</p> <p>FH: 5,4 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: 0 SZH: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: 0 SZH: 0</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: 0 SZH: 0</p>	<p>Lebbencsleves Rakott brokkoli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 389 ZS: 20,8 SZH: 30,4</p> <p>TZS: 6,6 CK: 2,5</p> <p>FH: 16,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 423 ZS: 15,5 SZH: 50,4</p> <p>TZS: 3,9 CK: 1,5</p> <p>FH: 16,1 SÓ: 0,5</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 642 ZS: 12,1 SZH: 96,3</p> <p>TZS: 1,5 CK: 23</p> <p>FH: 29,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Bableves Tejbedara Kakaós szórát Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 448 ZS: 8 SZH: 72,2</p> <p>TZS: 2,7 CK: 37,6</p> <p>FH: 16,1 SÓ: 0,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: 0 SZH: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: 0 SZH: 0</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: 0 SZH: 0</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 5,6 SZH: 27,9</p> <p>TZS: 1,7 CK: 0,5</p> <p>FH: 5,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 7,7 SZH: 30,2</p> <p>TZS: 4 CK: 0,7</p> <p>FH: 9,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6 SZH: 27,4</p> <p>TZS: 2 CK: 0,5</p> <p>FH: 6,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 SZH: 47,5</p> <p>TZS: 2,9 CK: 19,1</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: 0 SZH: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: 0 SZH: 0</p>

Allergénjelölés magyarazata: 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 kiszolgálószemélyzettel! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarazata: 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 PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Óvoda

2023.04.17.–2023.04.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sajtkrém Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:198 ZS: 3,2    TZS: 1,7    FH: 6,6 SZH:34,5    CK:9,1    SÓ: 0,7	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 307 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:52,1    CK: 26    SÓ: 1,1	Tejeskávé Fatörzs kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 310 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH:10 SZH:49    CK: 23,4    SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 194 ZS: 2,8    TZS: 1,4    FH: 7,2 SZH:33,5    CK: 8,3    SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 216 ZS: 4,5    TZS: 1,4    FH: 6,3 SZH: 34,7    CK: 7,8    SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:413 ZS: 8,8    TZS: 2,3    FH: 18,7 SZH:60,5    CK:19    SÓ: 0,1	Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 499 ZS: 16,1    TZS: 3    FH: 20,2 SZH:65,2    CK: 9,6    SÓ: 1,4	Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 493 ZS: 18,9    TZS: 5,8    FH:15,7 SZH:64    CK: 19    SÓ: 1,3	Frankfurti leves Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 899 ZS: 26,1    TZS: 4,2    FH: 22,1 SZH:134,8    CK: 13,4    SÓ: 2,4	Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Sajt szórat Alma  <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN: 507 ZS: 14,8    TZS: 5,4    FH: 21,8 SZH: 68,5    CK: 15,4    SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:193 ZS: 6,3    TZS: 0,2    FH: 6,5 SZH:26    CK:0,4    SÓ: 1,1	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 222 ZS: 7,4    TZS: 2,5    FH: 6,9 SZH:30,3    CK: 0,7    SÓ: 1,1	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 197 ZS: 6,5    TZS: 2,3    FH:6,4 SZH:26,8    CK: 0,6    SÓ: 1,2	Vajkrém napraforgómaggal Császárszsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 234 ZS: 9,6    TZS: 4,9    FH: 5,7 SZH:31    CK: 2,2    SÓ: 0,9	Túró desszert Búzakorpás diákrúd  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 225 ZS: 6    TZS: 4,2    FH: 5,9 SZH: 36,2    CK: 9,2    SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel 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 PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Óvoda

2023.04.24.–2023.04.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1    TZS: 2,8    FH: 10,6 SZH:48,4    CK:22,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Vajás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4    TZS: 1,6    FH: 4,4 SZH:36,5    CK: 11,4    SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 3    TZS: 1,8    FH:7,8 SZH:34,1    CK: 8    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:37,7    CK: 13,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5    TZS: 0,9    FH: 5,3 SZH: 33,6    CK: 8,2    SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Meggyleves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:707 ZS: 30,2    TZS: 9    FH: 16,3 SZH:89,8    CK:30,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekokca Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 531 ZS: 18,7    TZS: 4,2    FH: 16,6 SZH:71    CK: 18,6    SÓ: 1</p>	<p>Kertészleves Csirkepaprikás Szarvacska tésztás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 388 ZS: 11,4    TZS: 2,4    FH:20,8 SZH:49,2    CK: 3,2    SÓ: 0,2</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 440 ZS: 14,1    TZS: 3,1    FH: 23,5 SZH:53,6    CK: 0,5    SÓ: 1,9</p>	<p>Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 671 ZS: 11,4    TZS: 1,6    FH: 15,9 SZH: 103,4    CK: 28,7    SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:196 ZS: 6,6    TZS: 3,8    FH: 4,7 SZH:27,8    CK:1    SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,6    TZS: 4    FH: 8,5 SZH:26,9    CK: 0,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 6,5    TZS: 2,1    FH:7 SZH:30,8    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 5,6    TZS: 1,7    FH: 5,9 SZH:27,8    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7 SZH: 27,9    CK: 2,1    SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

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 ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.