

## Nyíregyháza

## Óvoda

2023.11.06.–2023.11.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:177 ZS: 3,5    TZS: 2,3    FH: 6,9 SZH:25,8    CK:16,4    SÓ: 0,34</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH: 6,1 SZH:34,5    CK: 8    SÓ: 1,37</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 226 ZS: 2,9    TZS: 1,3    FH:8,8 SZH:38,2    CK: 8,2    SÓ: 0,79</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 3,2    TZS: 1,9    FH: 7,2 SZH:35,2    CK: 23,1    SÓ: 0,31</p>	<p>Gyümölcsstea Bríós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 197 ZS: 4    TZS: 2,1    FH: 4,3 SZH: 35,9    CK: 11,7    SÓ: 0,35</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>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Tarthonya Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:515 ZS: 21    TZS: 4,6    FH: 18,8 SZH:60,9    CK:14    SÓ: 0,41</p>	<p>Húsleves Lecsós virsli Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 415 ZS: 17,8    TZS: 5,2    FH: 15 SZH:45,6    CK: 3,1    SÓ: 3,34</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 546 ZS: 7,3    TZS: 0,7    FH:21,6 SZH:77,8    CK: 8    SÓ: 2,02</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 477 ZS: 9,8    TZS: 1,7    FH: 25,3 SZH:71,6    CK: 28,6    SÓ: 1,12</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 412 ZS: 6,3    TZS: 1,5    FH: 21,4 SZH: 64,4    CK: 6    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>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:201 ZS: 6,9    TZS: 3,5    FH: 5 SZH:28    CK:0,9    SÓ: 1,02</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 185 ZS: 2,9    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH:30,9    CK: 1,2    SÓ: 0,81</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH:6,6 SZH:26,4    CK: 0,5    SÓ: 1,18</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 5,7    TZS: 1,9    FH: 6,1 SZH:27,9    CK: 0,5    SÓ: 1,22</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 130 ZS: 5,6    TZS: 2,8    FH: 2 SZH: 20,6    CK: 16,2    SÓ: 0,13</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a

Magyar  
Természetvédők  
Szövetsége  
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

**Nyíregyháza**
**Óvoda**
**2023.11.13.–2023.11.19.**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>TÍZÓRAI</b>	Tejeskávé Margarin Foszlós kalács			Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika			Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér			Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér			Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér								
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:333			EN: 215			EN: 203			EN: 299			EN: 209			EN:			EN:		
	ZS: 10,2 SZH:47,1	TZS: 4,7 CK:25,4	FH: 10,3 SÓ: 0,81	ZS: 2,9 SZH:38,3	TZS: 1,5 CK: 8,7	FH: 6,9 SÓ: 0,81	ZS: 2,8 SZH:34,1	TZS: 1,6 CK: 7,9	FH:8 SÓ: 0,8	ZS: 5,4 SZH:48,4	TZS: 2,4 CK: 22,3	FH: 9,5 SÓ: 1,13	ZS: 4,6 SZH: 33,1	TZS: 1,4 CK: 7,8	FH: 6 SÓ: 0,84	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
<b>EBÉD</b>	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka			Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér			Gulyásleves Mákos metélt Narancs			Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta			Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér								
	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:572			EN: 484			EN: 588			EN: 565			EN: 431			EN:			EN:		
	ZS: 18,8 SZH:72,8	TZS: 5,4 CK:26,7	FH: 17,8 SÓ: 1,47	ZS: 15,8 SZH:66,1	TZS: 3,8 CK: 19,8	FH: 16,6 SÓ: 1,81	ZS: 19,3 SZH:82	TZS: 4,1 CK: 32	FH:19 SÓ: 0,22	ZS: 19,2 SZH:77,5	TZS: 4,2 CK: 10,8	FH: 18,9 SÓ: 1,81	ZS: 14,5 SZH: 53,4	TZS: 2,3 CK: 2,3	FH: 15,4 SÓ: 1,71	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma			Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér			Margarin Zsemle Kigyóuborka			Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Túró desszert Körte								
	<u>Allergének:</u> 1,6,10			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 6,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:180			EN: 198			EN: 168			EN: 192			EN: 134			EN:			EN:		
	ZS: 6,4 SZH:22,6	TZS: 0,2 CK:1,1	FH: 6,5 SÓ: 0,94	ZS: 7,1 SZH:26,5	TZS: 2,6 CK: 0,4	FH: 6 SÓ: 1,32	ZS: 2,5 SZH:30,1	TZS: 0,6 CK: 0,6	FH:4,6 SÓ: 0,73	ZS: 6,2 SZH:26,3	TZS: 2,1 CK: 0,4	FH: 6,2 SÓ: 1,22	ZS: 4,4 SZH: 21	TZS: 3,4 CK: 19,9	FH: 1,8 SÓ: 0,03	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Csillagfűtű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2023.11.20.–2023.11.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:204 ZS:6,5 TZS:3,4 FH:3,8 SZH:31,4 CK:8,2 SÓ:0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:224 ZS:6,6 TZS:2,3 FH:6,2 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,22</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:9,5 SZH:52,1 CK:26 SÓ:1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:213 ZS:4,5 TZS:0,9 FH:5,7 SZH:34,5 CK:8,5 SÓ:0,88</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>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:471 ZS:20,7 TZS:6,2 FH:16 SZH:53 CK:1,2 SÓ:0,71</p>	<p>Pikáns karfiolkremleves Pírtott napraforgómag Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:581 ZS:28,2 TZS:9,2 FH:26,5 SZH:54 CK:7,9 SÓ:1,13</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:564 ZS:7,7 TZS:2,4 FH:26,8 SZH:93,5 CK:28,6 SÓ:0,91</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:501 ZS:17,2 TZS:4,6 FH:23,5 SZH:55,9 CK:0,6 SÓ:1,69</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:684 ZS:11,5 TZS:1,6 FH:17 SZH:125,1 CK:29,5 SÓ:1,83</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:1,04</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:172 ZS:3,8 TZS:1,2 FH:7 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:236 ZS:7,7 TZS:4 FH:9,2 SZH:30,4 CK:0,7 SÓ:1,13</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:194 ZS:6 TZS:2 FH:6,5 SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,37</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:1,15</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

**Nyíregyháza**
**Óvoda**
**2023.11.27.–2023.12.03.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13	Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 221 ZS: 3,3 TZS: 1,4 FH: 7 SZH:38,5 CK: 8,6 SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 213 ZS: 2,5 TZS: 1,2 FH:7,7 SZH:37,8 CK: 8,6 SÓ: 0,85	Tejbedara Kakaós szórat  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 212 ZS: 3,2 TZS: 1,9 FH: 7,2 SZH:35,2 CK: 23,1 SÓ: 0,31	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,3 SZH: 33,8 CK: 7,8 SÓ: 0,86		
EBÉD	Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:370 ZS: 17,1 TZS: 4,5 FH: 16,3 SZH:36,1 CK:9 SÓ: 1,19	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Kivi  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 610 ZS: 24 TZS: 6,4 FH: 19,4 SZH:66,7 CK: 12,1 SÓ: 0,62	Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 486 ZS: 14,1 TZS: 5,1 FH:12,9 SZH:71,8 CK: 28,3 SÓ: 2,83	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 603 ZS: 24 TZS: 6,8 FH: 25,5 SZH:69,9 CK: 10,5 SÓ: 1,08	Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 450 ZS: 16,9 TZS: 5,8 FH: 13,5 SZH: 59,5 CK: 21,4 SÓ: 1,11		
UZSONNA	Kenőmájás Kifli Póréhagyma  <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:204 ZS: 6,6 TZS: 0,2 FH: 7,2 SZH:27,9 CK:1,1 SÓ: 0,87	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 187 ZS: 5,8 TZS: 1,9 FH: 5,8 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,28	Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 177 ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH:5 SZH:27,9 CK: 0,9 SÓ: 1,05	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 204 ZS: 7,6 TZS: 2,6 FH: 6,3 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,18	Túró desszert Kifli  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,55		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÚSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.