

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Gyümölcsstea
Majonéz tojáskrém (3,10)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Tejeskávé (7)
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,10

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:3,9
SZH:41

TZS:2,1
FH:9,7
SÓ:0,52
CK:21

EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8

TZS:4
FH:10,1
SÓ:0,67
CK:28,2

EN:181
ZS:1,8
SZH:34,9

TZS:0,8
FH:5,9
SÓ:0,85
CK:8,6

EN:230
ZS:3,9
SZH:39

TZS:0,7
FH:6,4
SÓ:0,85
CK:9,1

EN:312
ZS:6,5
SZH:46,2

TZS:2,8
FH:12,6
SÓ:1,5
CK:19,7

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pírtott zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Szilva kompót (12)

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Csirkereguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Mandarin

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Piskóta szelet (1,3,6,7)

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panirozott halrúd (1,4)
Rizibiz
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,6,7,9,12

Allergének:
1,4,7,12

EN:495
ZS:18,2
SZH:61,1

TZS:5
FH:19,4
SÓ:0,45
CK:14,8

EN:415
ZS:11,9
SZH:56

TZS:2,2
FH:16,9
SÓ:1,5
CK:2,6

EN:687
ZS:13
SZH:97,8

TZS:2,4
FH:20,7
SÓ:2,22
CK:30,4

EN:491
ZS:10,4
SZH:78,2

TZS:3,4
FH:21,9
SÓ:1,39
CK:14,9

EN:512
ZS:11,3
SZH:81,9

TZS:1,6
FH:17,7
SÓ:1,23
CK:29

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Túró rudi (6,7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1,6,7

EN:166
ZS:3,5
SZH:27,5

TZS:2,1
FH:4,8
SÓ:0,77
CK:1

EN:215
ZS:5,9
SZH:31,1

TZS:2
FH:7,3
SÓ:1,05
CK:1

EN:194
ZS:6,1
SZH:27,1

TZS:2,2
FH:6,2
SÓ:1,05
CK:0,4

EN:212
ZS:8
SZH:25,9

TZS:4,6
FH:8,9
SÓ:1,05
CK:0,6

EN:236
ZS:5,4
SZH:38,2

TZS:4,1
FH:7,6
SÓ:0,56
CK:11,6

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. 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.

Nyíregyháza

Óvoda

2026. 02. 09.–2026. 02. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:338
ZS:10,2 TZS:4,7 FH:10,3
SZH:48,4 CK:26,4 SÓ:0,8

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:225
ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9
SZH:39,2 CK:9,5 SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:209
ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6
SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:223
ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,2
SZH:33,6 CK:8 SÓ:1,22

EBÉD

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstopány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:501
ZS:15,8 TZS:4,5 FH:14
SZH:69 CK:26,7 SÓ:1,41

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Banán

Allergének:
1,3,9,12

EN:543
ZS:15,8 TZS:3,7 FH:17
SZH:78,6 CK:29,8 SÓ:1,07

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórat
Hosszúmetélt (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,9

EN:548
ZS:16,3 TZS:2,4 FH:19,7
SZH:82,1 CK:22 SÓ:1,26

Tojásleves (1,3)
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:388
ZS:13,6 TZS:3,6 FH:11,5
SZH:50,2 CK:6,3 SÓ:1,53

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:542
ZS:19,7 TZS:4,2 FH:19,4
SZH:70,2 CK:6,3 SÓ:1,85

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:192
ZS:5,3 TZS:1,9 FH:6,5
SZH:28,2 CK:1,3 SÓ:0,94

Füstölt pulykaprizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
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

Allergének:
1

EN:216
ZS:6,9 TZS:2,3 FH:6,5
SZH:30,2 CK:0,7 SÓ:1,12

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:221
ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,1
SZH:27 CK:0,4 SÓ:1,04

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. 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.

Nyíregyháza

Óvoda

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
TÍZÓRAI

 Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

 EN:283
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93

 Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

 EN:268
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6
SZH:37,6 CK:8,1 SÓ:1,08

 Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

 EN:205
ZS:2,8 TZS:1,6 FH:8,1
SZH:35,4 CK:8,8 SÓ:0,68

 Tejeskávé (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

 EN:327
ZS:8,5 TZS:4,1 FH:10
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,71

 Tej (7)
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

 EN:254
ZS:6,6 TZS:4,1 FH:11,3
SZH:35,9 CK:10,4 SÓ:1,07

EBÉD

 Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas csirkeragu (1,7,9,10,12)
Spagetti (1)
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

 EN:463
ZS:13,3 TZS:2,7 FH:20,7
SZH:63 CK:15,9 SÓ:0,69

 Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

 EN:475
ZS:15,3 TZS:6,2 FH:12,9
SZH:67,5 CK:25,7 SÓ:2,76

 Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

 EN:602
ZS:23,6 TZS:5,9 FH:16,2
SZH:76,8 CK:5,7 SÓ:2,15

 Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Banán

Allergének:
1,7,12

 EN:436
ZS:9 TZS:2,2 FH:17,2
SZH:65,8 CK:12,9 SÓ:1,48

 Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,9

 EN:518
ZS:14,4 TZS:1,5 FH:17
SZH:73,7 CK:22,6 SÓ:1,3

UZSONNA

 Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

 EN:165
ZS:1,8 TZS:0,8 FH:6,3
SZH:29,4 CK:1,3 SÓ:0,8

 Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

 EN:172
ZS:3,8 TZS:1,3 FH:6,8
SZH:26,3 CK:0,8 SÓ:1,32

 Ostyaszélet (1,3,6)
Mandarin

Allergének:
1,3,6

 EN:194
ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5
SZH:25 CK:14,6 SÓ:0,03

 Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

 EN:192
ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6,2
SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,15

 Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

 EN:203
ZS:6,6 TZS:4 FH:7
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. 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.

Nyíregyháza

Óvoda

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
TÍZÓRAI

 Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

 EN:292
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93

 Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

 EN:189
ZS:1,8 TZS:0,8 FH:6,1
SZH:35,3 CK:8,4 SÓ:0,94

 Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

 EN:345
ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9
SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68

 Tej (7)
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

 EN:256
ZS:9,5 TZS:5,2 FH:10
SZH:31,9 CK:9,8 SÓ:1,3

 Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

 EN:225
ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4
SZH:34 CK:8 SÓ:1,22

EBÉD

 Karamellás körteleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeborka (10,12)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

 EN:518
ZS:20,6 TZS:8,7 FH:14,5
SZH:57 CK:24,5 SÓ:2,12

 Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

 EN:545
ZS:12 TZS:5,8 FH:20,9
SZH:85,4 CK:31,2 SÓ:1,33

 Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

 EN:456
ZS:7,6 TZS:2,2 FH:20,1
SZH:68,4 CK:19,7 SÓ:1,09

 Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7

 EN:478
ZS:19,4 TZS:4,7 FH:16,3
SZH:56,2 CK:2,8 SÓ:1,58

 Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

 EN:563
ZS:25,8 TZS:9,6 FH:24,7
SZH:56,9 CK:9 SÓ:1,05

UZSONNA

 Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Lilahagymás savanyú káposztasaláta (12)

Allergének:
1,12

 EN:219
ZS:7,6 TZS:2,2 FH:7
SZH:29 CK:2,3 SÓ:2,27

 Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

 EN:213
ZS:5,9 TZS:1,9 FH:6,9
SZH:31 CK:1 SÓ:1,13

 Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

 EN:158
ZS:3,6 TZS:2,2 FH:4,6
SZH:26,4 CK:0,9 SÓ:0,79

 Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

 EN:200
ZS:6,8 TZS:2,5 FH:6,3
SZH:27,1 CK:0,5 SÓ:1,06

 Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

 EN:246
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. 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.