

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza

Óvoda Felőtt

2026. 03. 02.–2026. 03. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórát
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1079
ZS:21,6 TZS:4,3 FH:23,1
SZH:161,8 CK:56,2 SÓ:2,61

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:701
ZS:27,9 TZS:9,9 FH:30,4
SZH:75,7 CK:7 SÓ:5,05

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Csirkepörkölt (1)
Tarhonya (1)
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,9

EN:766
ZS:20,3 TZS:4,4 FH:41
SZH:101,4 CK:21,1 SÓ:1,29

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Főtt virsli
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:945
ZS:44,2 TZS:15,7 FH:40,7
SZH:89 CK:16,9 SÓ:4,63

Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:891
ZS:25,3 TZS:3,5 FH:25,7
SZH:137,2 CK:48,7 SÓ:3,05

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 étkezést 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.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Óvoda Felőtt

2026. 03. 09.–2026. 03. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os
Gyros csirkecsikok
Friss saláta
Pírtott burgonya (12)
Joghurt öntet (7)

Allergének:
7,12

EN:856
ZS:42,8 TZS:5,4 FH:29,5
SZH:79,7 CK:25,4 SÓ:1,1

Lebbencsleves (1,12)
Sertésfasírt (1,3)
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiórlésű kenyér (1)
Savanyú káposzta (12)

Allergének:
1,3,12

EN:946
ZS:39,3 TZS:10,9 FH:41,6
SZH:94,5 CK:4,4 SÓ:4,41

Csirkeguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Banán

Allergének:
1,3,9,12

EN:953
ZS:17,2 TZS:1,8 FH:28,9
SZH:164,5 CK:42,5 SÓ:1,52

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:691
ZS:18,1 TZS:6,7 FH:22,9
SZH:95,6 CK:26,9 SÓ:1,16

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott csirkemell (1)
Rizibizi
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:914
ZS:24,6 TZS:3,1 FH:29
SZH:139,8 CK:38,6 SÓ:2,34

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 Felőtt

2026. 03. 16.–2026. 03. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Brokkolikrémes (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:699
ZS:23,7 TZS:7,1 FH:26
SZH:86,3 CK:5,2 SÓ:3,04

Bableves (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,4,7,9

EN:998
ZS:34,3 TZS:8,3 FH:52,4
SZH:117,4 CK:12,6 SÓ:2,29

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvleváros derelye (1)
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:945
ZS:17,9 TZS:4,8 FH:22,4
SZH:157,5 CK:33,3 SÓ:2,57

Csontleves (1,3,9,12)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Paradicsomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Banán

Allergének:
1,3,9,12

EN:794
ZS:23,6 TZS:5,1 FH:21,8
SZH:117,9 CK:40,5 SÓ:2,58

Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldborsós sertésszelet (1)
Petrezselymes rizs
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,7,12

EN:920
ZS:20,5 TZS:2,1 FH:31,8
SZH:142 CK:49,5 SÓ:2,38

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfűrt; 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 HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda Felőtt

2026. 03. 23.–2026. 03. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:657
ZS:17,5 TZS:5,9 FH:32
SZH:84,4 CK:18,2 SÓ:1,45

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Túró (7)
Tejföl (7)
Csusza tészta (1,3)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:851
ZS:35,4 TZS:15,3 FH:36,9
SZH:93,3 CK:14,4 SÓ:2,16

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1326
ZS:62,5 TZS:19,6 FH:43,7
SZH:130,6 CK:20,3 SÓ:3,48

Tojásleves (1,3)
Rakott karfiol bulgarral (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:996
ZS:39,4 TZS:10,4 FH:38,1
SZH:110,6 CK:22,5 SÓ:1,78

Paradisomleves (1,3,9)
Grillfűszeres csirkemell
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:776
ZS:23,2 TZS:3 FH:38,4
SZH:95,6 CK:33,6 SÓ:2,02

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza

Óvoda Felőtt

2026. 03. 30.–2026. 04. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekočka (1)
Temesvári sertésragu (1,7)
Copfocska tészta (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:731
ZS:28,2 TZS:9,3 FH:27,1
SZH:88,9 CK:7,9 SÓ:1,42

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiórlésű kenyér (1)
Húsvéti desszert (6,7)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:831
ZS:32,1 TZS:12,9 FH:31,3
SZH:97,6 CK:14,3 SÓ:2,63

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Banán

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:791
ZS:13,9 TZS:6,4 FH:26,4
SZH:134,8 CK:59,7 SÓ:1,79

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:1001
ZS:37 TZS:7,9 FH:28,5
SZH:127,3 CK:47,3 SÓ:2,48

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.