

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Óvoda Felőtt

2026. 04. 06.–2026. 04. 10.

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

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Csirkepaprikás (1,7)
Szarvacska tészta (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:732
ZS:22,7 TZS:6,2 FH:39,3
SZH:89,6 CK:8,3 SÓ:1,29

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:709
ZS:21 TZS:8,5 FH:29,4
SZH:103,9 CK:51,4 SÓ:2,54

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)
Banán

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:853
ZS:19,5 TZS:6,3 FH:22,8
SZH:137,3 CK:28 SÓ:3,32

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:929
ZS:30,2 TZS:6,3 FH:36,5
SZH:125,5 CK:14,8 SÓ:3,17

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 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 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.

Nyíregyháza

Óvoda Felőtt

2026. 04. 13.–2026. 04. 17.

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

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:738
ZS:26,7 TZS:6,5 FH:25,2
SZH:96,6 CK:21,1 SÓ:1,21

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:793
ZS:26,6 TZS:10,7 FH:21,5
SZH:110,3 CK:44,3 SÓ:4,5

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:1313
ZS:62,6 TZS:17,8 FH:41,1
SZH:142,5 CK:19,6 SÓ:3,46

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

Allergének:
1,7,12

EN:772
ZS:15,9 TZS:4 FH:29,3
SZH:117,9 CK:32,1 SÓ:3,22

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

Allergének:
1,3,4,9

EN:885
ZS:24,4 TZS:2,6 FH:28,6
SZH:126,6 CK:40,7 SÓ:2,26

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. 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 HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda Felőtt

2026. 04. 20.–2026. 04. 24.

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
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:714
ZS:27,3 TZS:7,2 FH:19
SZH:96,1 CK:29,4 SÓ:2,11

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Túrós derelye (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:1065
ZS:20,6 TZS:3,1 FH:39,3
SZH:176,8 CK:40,1 SÓ:2,82

Lebbencsleves (1,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:682
ZS:16,9 TZS:6 FH:33,1
SZH:83,8 CK:25,3 SÓ:1,62

Húsleves (1,3,12)
Főtt sertéshús
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:739
ZS:19,5 TZS:10,8 FH:29,5
SZH:106,1 CK:33,9 SÓ:1,42

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekočka (1)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,7,9,12

EN:938
ZS:39 TZS:13,9 FH:41,5
SZH:103,2 CK:15,2 SÓ:1,97

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 HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Óvoda Felőtt

2026. 04. 27.–2026. 05. 01.

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

Gulyásleves (1,3,9,12)
Mák szórat
Fodros metélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:917
ZS:29,5 TZS:5,9 FH:30,7
SZH:128,4 CK:32,9 SÓ:0,73

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:682
ZS:25,2 TZS:6,4 FH:26,6
SZH:81,3 CK:27,2 SÓ:1,61

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Szárnyas rizses hús
Alma kompót (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:845
ZS:31,6 TZS:6,2 FH:30,2
SZH:104,8 CK:22,3 SÓ:0,69

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslis
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:964
ZS:47,9 TZS:15,3 FH:38,2
SZH:90,7 CK:10,4 SÓ:3,92

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. Szezámmag; 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.