

Nyíregyháza

Óvoda

2026. 04. 06.–2026. 04. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

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

Gyümölcsstea  
Körözött (7)  
Zsemle (1)

Gyümölcsstea  
Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

EN:

EN:292

EN:209

EN:219

EN:228

ZS:

ZS:5,6

ZS:4,6

ZS:2,5

ZS:6,4

SZH:

SZH:51,4

SZH:33,1

SZH:38,3

SZH:34,4

TZS:

TZS:2,8

TZS:1,4

TZS:1,3

TZS:2,3

CK:

CK:26,4

CK:7,8

CK:9,1

CK:8

FH:

FH:10,4

FH:6

FH:8,7

FH:6,4

SÓ:

SÓ:0,93

SÓ:0,84

SÓ:0,73

SÓ:1,22

EBÉD

ÜNNEPNAP

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

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

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

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

Allergének:

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,3,7,9

Allergének:  
1,3,7,10,12

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:0

EN:426

EN:495

EN:464

EN:523

ZS:

ZS:13

ZS:13,5

ZS:10,4

ZS:17

SZH:

SZH:53

SZH:75,2

SZH:75

SZH:71,8

TZS:

TZS:3,5

TZS:5,8

TZS:3,4

TZS:3,7

CK:

CK:4,8

CK:36

CK:15

CK:7,8

FH:

FH:22,5

FH:19,6

FH:12,3

FH:19,5

SÓ:

SÓ:0,73

SÓ:1,73

SÓ:1,92

SÓ:1,67

UZSONNA

Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Csemege szalámi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Kígyóborka

Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Jégcsapretek

Epres joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:

Allergének:  
1

Allergének:  
1

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

EN:

EN:193

EN:216

EN:221

EN:247

ZS:

ZS:6,1

ZS:6,9

ZS:7,9

ZS:2,1

SZH:

SZH:26,8

SZH:30,2

SZH:27

SZH:46,5

TZS:

TZS:2,1

TZS:2,3

TZS:4,6

TZS:0,8

CK:

CK:0,8

CK:0,7

CK:0,4

CK:19,9

FH:

FH:6,2

FH:6,5

FH:9,1

FH:7,8

SÓ:

SÓ:1,18

SÓ:1,12

SÓ:1,04

SÓ:0,63

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. 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 **HÚSMENTES NAP** fenntarthatósági program a  
**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarországi  
szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2026. 04. 13.–2026. 04. 17.

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  
Félbarna kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:243  
ZS:8 TZS:4,6 FH:8,9  
SZH:33,4 CK:8 SÓ:1,09

Gyümölcsstea  
Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:196  
ZS:3,5 TZS:2,1 FH:4,8  
SZH:34,8 CK:8,4 SÓ:0,74

Tejeskávé (7)  
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:309  
ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9  
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63

Gyümölcsstea  
Vaníliás túrókrém (7)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7

EN:232  
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4  
SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66

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:457  
ZS:16 TZS:3,9 FH:15,3  
SZH:61 CK:15,8 SÓ:0,71

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

Allergének:  
1,7,10,12

EN:488  
ZS:15,4 TZS:6,2 FH:13,3  
SZH:70 CK:25,7 SÓ:2,83

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

Allergének:  
1,3,7,10

EN:716  
ZS:33,1 TZS:9,1 FH:22,1  
SZH:80,2 CK:10,1 SÓ:1,79

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

Allergének:  
1,7,12

EN:468  
ZS:9,5 TZS:2,5 FH:17,3  
SZH:72,5 CK:18,3 SÓ:2,05

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

Sertéspárizsi  
Margarin  
Zsemle (1)

Allergének:  
1

EN:209  
ZS:6 TZS:2 FH:6,6  
SZH:30,1 CK:0,7 SÓ:1,1

Ostyaszelet (1,3,6,7)  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7

EN:184  
ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,3  
SZH:23,5 CK:13,6 SÓ:0,04

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:174  
ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7  
SZH:26,6 CK:0,8 SÓ:1,32

Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:  
1,7

EN:175  
ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4  
SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2

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

2026. 04. 20.–2026. 04. 24.

**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)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

 EN:181  
ZS:1,8 TZS:0,8 FH:5,9  
SZH:34,9 CK:8,6 SÓ:0,85

 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)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

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

**EBÉD**

 Almalé 100%-os  
Báckai rizseshús  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
10,12

 EN:448  
ZS:15,6 TZS:4,1 FH:10,9  
SZH:64,7 CK:26,5 SÓ:1,29

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

Allergének:  
1,3,7,9

 EN:712  
ZS:13 TZS:1,9 FH:25,5  
SZH:120,8 CK:27,1 SÓ:1,99

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

Allergének:  
1,3,7,12

 EN:452  
ZS:9,2 TZS:3,3 FH:20,8  
SZH:61,8 CK:19,4 SÓ:1,1

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

Allergének:  
1,3,7,12

 EN:480  
ZS:12 TZS:6,7 FH:18,2  
SZH:71,6 CK:27,1 SÓ:0,87

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

Allergének:  
1,7,9,12

 EN:560  
ZS:23,8 TZS:8,7 FH:25,1  
SZH:60,2 CK:9 SÓ:1,16

**UZSONNA**

 Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1

 EN:190  
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5  
SZH:27,1 CK:0,9 SÓ:1,04

 Füstölt pulykaparízsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

 EN:196  
ZS:6 TZS:2,1 FH:6,3  
SZH:27,8 CK:0,8 SÓ:1,08

 Vajkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)  
Kígyóborka

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 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

2026. 04. 27.–2026. 05. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Foszlós kalács (1,3,7)

Tej (7)  
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Tej (7)  
Körözött (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Gyümölcs tea  
Baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:

EN:261  
ZS:8,2  
SZH:36,2  
TZS:4,3  
FH:11  
SÓ:0,65

EN:240  
ZS:3,9  
SZH:41  
TZS:2,1  
CK:21  
FH:9,7  
SÓ:0,52

EN:260  
ZS:5,7  
SZH:36,1  
TZS:3,4  
CK:10,8  
FH:14,7  
SÓ:0,98

EN:210  
ZS:5,4  
SZH:33,7  
TZS:1,6  
CK:8,1  
FH:6,3  
SÓ:1,19

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EBÉD

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

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

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

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

ÜNNEPNAP

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:

EN:584  
ZS:17,7  
SZH:84,4  
TZS:3,5  
FH:19,1  
SÓ:0,6

EN:440  
ZS:15,9  
SZH:54,5  
TZS:3,8  
CK:21,3  
FH:15,9  
SÓ:0,96

EN:493  
ZS:18,6  
SZH:61,1  
TZS:3,8  
CK:13,2  
FH:17,4  
SÓ:0,41

EN:616  
ZS:26,6  
SZH:66,7  
TZS:8,3  
CK:9,6  
FH:23,7  
SÓ:2,28

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóborka

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
Paradicsom

Epres joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:  
1,7

Allergének:

EN:163  
ZS:3,4  
SZH:27,1  
TZS:1,6  
FH:4,4  
SÓ:0,82

EN:220  
ZS:7,9  
SZH:26,9  
TZS:4,6  
CK:0,4  
FH:9,1  
SÓ:1

EN:196  
ZS:3,7  
SZH:31,3  
TZS:1,1  
CK:1,1  
FH:7,6  
SÓ:1,27

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

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
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.