

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Óvoda Felőtt

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

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

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:906
ZS:40,1 TZS:13,6 FH:31,5
SZH:94,7 CK:6,9 SÓ:2,86

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertésfasírt (1,3)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:922
ZS:38,6 TZS:10,5 FH:42,4
SZH:94,6 CK:19,6 SÓ:3,01

Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Sárgabarack extra dzsem
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN:828
ZS:21 TZS:3,9 FH:23,7
SZH:132,9 CK:37,2 SÓ:0,41

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Sós kamartás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:636
ZS:23,2 TZS:7,4 FH:19,5
SZH:76,6 CK:26,4 SÓ:0,79

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csik (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:964
ZS:28,7 TZS:3,8 FH:38
SZH:134,4 CK:39,1 SÓ:2,76

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 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

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Óvoda Felőtt

2026. 05. 11.–2026. 05. 15.

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

Brokkolikrémléves (1,7,12)
Pírított napraforgómag
Édes-savanyú csirkecsikok (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:882
ZS:32,3 TZS:5,3 FH:36,5
SZH:107,9 CK:19 SÓ:1,98

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,4,7,9

EN:888
ZS:34,7 TZS:11,1 FH:44,1
SZH:96 CK:10,4 SÓ:3,11

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:949
ZS:20,1 TZS:4,4 FH:22,4
SZH:164,4 CK:37,8 SÓ:2,04

Tojásleves (1,3)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Paradicsomos káposzta főzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Banán

Allergének:
1,3

EN:958
ZS:37,3 TZS:8,3 FH:30,9
SZH:117 CK:45,7 SÓ:2,11

Kukorica galuska leves (3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (7,12)
Petrezselymes rizs
Alma

Allergének:
3,7,9,12

EN:886
ZS:31,9 TZS:5,3 FH:31,7
SZH:110,1 CK:16,4 SÓ:2,69

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 HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda Felőtt

2026. 05. 18.–2026. 05. 22.

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)
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:701
ZS:17,5 TZS:5,9 FH:32,5
SZH:94,2 CK:28 SÓ:1,46

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:749
ZS:28 TZS:5,8 FH:26,3
SZH:94,5 CK:12,2 SÓ:2,83

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:985
ZS:40 TZS:12,4 FH:29,5
SZH:107 CK:13,4 SÓ:3,58

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Rakott karfiol bulgurral (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:937
ZS:33,2 TZS:9,6 FH:36,6
SZH:111,5 CK:23,1 SÓ:2,16

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott sertésszelet (1,3)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:1042
ZS:31,2 TZS:6 FH:40,7
SZH:141 CK:33,5 SÓ:1,44

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 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

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Óvoda Felőtt

2026. 05. 25.–2026. 05. 29.

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:

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:729
ZS:21,6 TZS:3,7 FH:30,5
SZH:96,6 CK:13,9 SÓ:2,6

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaniliás öntet (7)

Allergének:
1,7,9,12

EN:1027
ZS:23 TZS:5,5 FH:32,6
SZH:137,5 CK:34,6 SÓ:3,47

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus bolognai ragu (9)
Spagetti (1)
Reszelt sajt (7)

Allergének:
1,7,9,12

EN:845
ZS:26,3 TZS:10,6 FH:44,8
SZH:101,9 CK:14 SÓ:1,5

Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,4,7,12

EN:889
ZS:18,9 TZS:2,8 FH:30,3
SZH:145,2 CK:55,7 SÓ:2,15

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 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.