

Nyíregyháza

Óvoda

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
TÍZÓRAI

 Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

 EN:323
ZS:8,5 TZS:4,2 FH:10,5
SZH:48,1 CK:27,4 SÓ:0,72

 Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

 EN:198
ZS:2 TZS:1,1 FH:6,8
SZH:37,6 CK:12,6 SÓ:0,65

 Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

 EN:224
ZS:6 TZS:2,1 FH:6,6
SZH:34,2 CK:7,8 SÓ:1,1

 Vaniliás tej (7)
Margarin
Búzakorpás diákrúd (1,7)

Allergének:
1,7

 EN:310
ZS:6,6 TZS:3,2 FH:10,4
SZH:48,8 CK:21,5 SÓ:1,05

 Gyümölcsstea
Füstölt pulykaparízsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

 EN:217
ZS:6 TZS:2,1 FH:6
SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,18

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:526
ZS:23,4 TZS:8 FH:18,2
SZH:54,9 CK:4 SÓ:1,73

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

Allergének:
1,3,7,10,12

 EN:585
ZS:22 TZS:6 FH:26
SZH:66 CK:13,4 SÓ:1,94

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

Allergének:
1,3,9,12

 EN:502
ZS:12,3 TZS:2,3 FH:14,1
SZH:81,6 CK:24,6 SÓ:0,24

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

Allergének:
1,3,7,12

 EN:413
ZS:13,9 TZS:5,1 FH:11,4
SZH:54,8 CK:20,5 SÓ:0,51

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

Allergének:
1,3,9

 EN:535
ZS:15,6 TZS:2,1 FH:20,4
SZH:76 CK:21,6 SÓ:1,41

UZSONNA

 Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

 EN:193
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5
SZH:27,9 CK:0,9 SÓ:1,04

 Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

 EN:200
ZS:6,9 TZS:2,5 FH:6
SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,11

 Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

 EN:183
ZS:3,5 TZS:2 FH:5,3
SZH:30,6 CK:1 SÓ:0,79

 Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

 EN:221
ZS:8 TZS:4,6 FH:9
SZH:26,5 CK:0,7 SÓ:1,1

 Sajtos kifli (1,7)
Alma

Allergének:
1,7

 EN:157
ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4
SZH:30,9 CK:7,7 SÓ:0,55

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.

Nyíregyháza

Óvoda

2026. 05. 11.–2026. 05. 15.

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
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

 EN:198
ZS:2,7 TZS:1,5 FH:8,3
SZH:34,5 CK:9 SÓ:0,77

 Gyümölcsstea
Majonézos tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

 EN:211
ZS:4 TZS:0,8 FH:5,7
SZH:34,8 CK:8,8 SÓ:0,91

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

Allergének:
1,7

 EN:300
ZS:11 TZS:6,6 FH:15,3
SZH:35 CK:10 SÓ:1,25

 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

EBÉD

 Brokkolikrémléves (1,7,12)
Pirított napraforgómag
Édes-savanyú csirkecsikók (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

 EN:479
ZS:15,5 TZS:2,8 FH:20,2
SZH:63 CK:11,3 SÓ:1,15

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

Allergének:
1,4,7,9

 EN:523
ZS:20,6 TZS:6,9 FH:25,5
SZH:56,6 CK:5,7 SÓ:1,78

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

Allergének:
1,7,9,12

 EN:572
ZS:11,8 TZS:2,6 FH:13,4
SZH:100,1 CK:24,7 SÓ:1,22

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

Allergének:
1,3

 EN:594
ZS:21,8 TZS:4,7 FH:18,6
SZH:75,5 CK:28,8 SÓ:1,51

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

Allergének:
3,7,9,12

 EN:521
ZS:18,3 TZS:3,4 FH:17,9
SZH:67 CK:11,1 SÓ:1,52

UZSONNA

 Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

 EN:167
ZS:3,6 TZS:2,1 FH:4,7
SZH:27 CK:1,1 SÓ:0,84

 Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

 EN:194
ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,3
SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,05

 Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

 EN:266
ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63

 Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

 EN:193
ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,5
SZH:30,7 CK:1,1 SÓ:1,27

 Házi húskrém (10,12)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,10,12

 EN:225
ZS:8,7 TZS:3,6 FH:8
SZH:27,7 CK:0,7 SÓ:1,51

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. 05. 18.–2026. 05. 22.

hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
TÍZÓRAI

 Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

 EN:353
ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1
SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51

 Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

 EN:331
ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2
SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89

 Gyümölcsstea
Majonézos tonhalkrém (3,4,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,3,4,10

 EN:213
ZS:4,2 TZS:0,5 FH:7,2
SZH:34,7 CK:8,5 SÓ:0,95

 Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

 EN:208
ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,7
SZH:37,2 CK:12 SÓ:0,66

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

Allergének:
1,3

 EN:215
ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,2
SZH:34 CK:8,2 SÓ:0,84

EBÉD

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

Allergének:
1,7,12

 EN:456
ZS:9,8 TZS:3,3 FH:20,7
SZH:65,3 CK:18,9 SÓ:1,03

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

 EN:430
ZS:16 TZS:3,3 FH:15
SZH:54,4 CK:7,3 SÓ:1,71

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

Allergének:
1,3,7,10,12

 EN:565
ZS:22,3 TZS:7 FH:17
SZH:62,8 CK:7,3 SÓ:2,02

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

Allergének:
1,3,7,12

 EN:584
ZS:20,7 TZS:6 FH:23,3
SZH:68,9 CK:12,3 SÓ:1,44

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

 EN:609
ZS:17,9 TZS:3,5 FH:24,2
SZH:82,5 CK:18,7 SÓ:0,78

UZSONNA

 Kenőmájás
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

 EN:207
ZS:5,3 TZS:1,8 FH:7,2
SZH:30,9 CK:1,2 SÓ:1,02

 Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

 EN:198
ZS:6,3 TZS:2,3 FH:6,5
SZH:27,6 CK:0,6 SÓ:1,12

 Natúr szendvicsskrém (7)
Zsemle (1)
Retek

Allergének:
1,7

 EN:182
ZS:3,2 TZS:1,4 FH:5,2
SZH:31,1 CK:1 SÓ:0,79

 Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

 EN:200
ZS:6,8 TZS:2,5 FH:6,3
SZH:27 CK:0,5 SÓ:1,02

 Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

 EN:255
ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,1
SZH:38,2 CK:18,1 SÓ:0,21

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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.


 A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a


szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2026. 05. 25.–2026. 05. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

				Kakaós tej (7) Briós (1,3,7)											Tej (7) Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			
1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,10			1,7			
EN:			EN:353			EN:187			EN:205			EN:264			
ZS:	TZS:	FH:	ZS:7,7	TZS:4	FH:10,1	ZS:1,8	TZS:0,8	FH:6,1	ZS:4	TZS:0,8	FH:5,5	ZS:6,5	TZS:3	FH:13,6	
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:56,8	CK:28,2	SÓ:0,67	SZH:35,8	CK:8,9	SÓ:0,85	SZH:33,9	CK:8,5	SÓ:0,9	SZH:36,3	CK:10,2	SÓ:1,42	

EBÉD

	ÜNNEPNAP			Daragluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma											Görög gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			
1,3,7,9,12			1,3,7,9,12			1,7,9,12			1,7,9,12			1,4,7,12			
EN:0			EN:459			EN:668			EN:500			EN:521			
ZS:	TZS:	FH:	ZS:12	TZS:2,2	FH:17,6	ZS:14,6	TZS:3,5	FH:20,6	ZS:14,7	TZS:5,6	FH:26,1	ZS:11,3	TZS:1,6	FH:18	
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:65,6	CK:9,6	SÓ:1,57	SZH:90,6	CK:22,9	SÓ:2,23	SZH:62,7	CK:8,4	SÓ:0,88	SZH:84,3	CK:31,1	SÓ:1,23	

UZSONNA

				Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek											Túró rudi (6,7) Kifli (1,7)
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			
1,7			1,7			1			1			1,6,7			
EN:			EN:238			EN:194			EN:211			EN:236			
ZS:	TZS:	FH:	ZS:7,9	TZS:4,4	FH:9,6	ZS:6,1	TZS:2,2	FH:6,2	ZS:5,9	TZS:2	FH:7,2	ZS:5,4	TZS:4,1	FH:7,6	
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:30,2	CK:0,6	SÓ:1,08	SZH:27,1	CK:0,4	SÓ:1,05	SZH:30,5	CK:0,7	SÓ:1,05	SZH:38,2	CK:11,6	SÓ:0,56	

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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.