ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda Felnőtt | 2026. 06. 01.–2026. 06. 05.

	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	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Copfocska tészta (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:846 ZS:27,4 TZS:8,1 FH:27,2 SZH:120,9 CK:49,3 SÓ:2,69	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szőlő Allergének: 1,3,9,12 EN:837 ZS:25,6 TZS:6,5 FH:29,5 SZH:114,7 CK:45,6 SÓ:2,03	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	Tojásleves (1,3) Sajtos zöldségvagdalt napraforgómaggal (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Fejes saláta Allergének: 1,3,7,12 EN:884 ZS:39,9 TZS:8,5 FH:27,3 SZH:94,6 CK:13,5 SÓ:1,55	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes rizs Tzatziki (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:959 ZS:24,2 TZS:6,9 FH:46,8 SZH:136,8 CK:6 SÓ:1,75
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 keresztszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda Felnőtt | 2026. 06. 08.–2026. 06. 12.

	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) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Banán Allergének: 1,3,7,9,12 EN:867 ZS:17,1 TZS:2 FH:27 SZH:144,3 CK:29,8 SÓ:1,85	Almalé 100%-os Gyros csirkecsíkok Friss saláta Pirított 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	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túró (7) Tejföl (7) Csusza tészta (1,3) Allergének: 1,3,7 EN:881 ZS:30 TZS:11,8 FH:35,6 SZH:110,6 CK:5,3 SÓ:2,28	Tarhonyaleves (1,12) Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,7,12 EN:760 ZS:33,2 TZS:10,4 FH:28,4 SZH:82,8 CK:14,7 SÓ:1,34	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 keresztszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda Felnőtt | 2026. 06. 15.–2026. 06. 19.

	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	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Fejes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,7,12 EN:930 ZS:31,9 TZS:13,4 FH:25,4 SZH:115,2 CK:47,6 SÓ:2,62	Palócleves (1,7,12) Csokoládés gombóc (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:1078 ZS:27 TZS:6,2 FH:34,3 SZH:163,2 CK:15,1 SÓ:2,43	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:769 ZS:14,1 TZS:4,1 FH:33,3 SZH:112,3 CK:34 SÓ:1,77	Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Alma Allergének: 1,7 EN:838 ZS:32,7 TZS:7,9 FH:27,6 SZH:102,4 CK:14,5 SÓ:2,6	Almalé 100%-os Bolognai sertésragu (9) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Sajt szórat (7) Allergének: 1,7,9 EN:891 ZS:37,3 TZS:12,7 FH:40,2 SZH:92,7 CK:35,2 SÓ:0,8
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 keresztszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda Felnőtt | 2026. 06. 22.–2026. 06. 26.

	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 szórat 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) Paprikás burgonya virslivel (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kovászos uborka (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:860 ZS:29,1 TZS:10,7 FH:29,4 SZH:112,2 CK:5,3 SÓ:5,84	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Csirkepörkölt (1) Tarhonya (1) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:761 ZS:20,6 TZS:4,4 FH:41,3 SZH:99,8 CK:18,1 SÓ:1,21	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertésfasírt (1,3) Lencsefőzelék (1,7,10) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:937 ZS:38,3 TZS:10,5 FH:42,9 SZH:98,7 CK:19,3 SÓ:3,04	Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Kukoricás rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:994 ZS:38,4 TZS:7,8 FH:25,8 SZH:134,5 CK:47,4 SÓ:2,87
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 keresztszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda Felnőtt | 2026. 06. 29.–2026. 07. 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	Almalé 100%-os Sertésbrassói (12) Káposztasaláta Allergének: 12 EN:893 ZS:34,6 TZS:10,9 FH:27,9 SZH:107,1 CK:37 SÓ:1,44	Zöldségleves Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:714 ZS:26,9 TZS:7 FH:33,9 SZH:72,8 CK:3,9 SÓ:1,57	Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Sárgabarack extra dzsem Meggy Allergének: 1,3,9,12 EN:836 ZS:21 TZS:3,9 FH:24 SZH:134,1 CK:38,4 SÓ:0,42	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Rántott karfiol (1,3) Petrezselymes burgonya (12) Gesztenyerúd Allergének: 1,3,12 EN:895 ZS:25,2 TZS:4,5 FH:22,7 SZH:135 CK:10,4 SÓ:0,85	Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,9 EN:992 ZS:30,9 TZS:4,1 FH:34,1 SZH:142,4 CK:38,6 SÓ:3,03
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 keresztszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.