ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda Felnőtt | 2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

	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	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Pincepörkölt (12) Vegyes kompót (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:885 ZS:34,1 TZS:8,2 FH:35,8 SZH:96,3 CK:18 SÓ:1,37	Tejfölös karalábéleves (1,3,7) Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9 EN:944 ZS:44,5 TZS:15,3 FH:38,3 SZH:95,8 CK:14 SÓ:1,8	Bableves (1,3,9) Túrótöltelékes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Alma Allergének: 1,3,7,9 EN:1099 ZS:27,4 TZS:8,3 FH:32,3 SZH:176,1 CK:35,7 SÓ:2,22	Tojásleves (1,3) Rakott karfiol kölessel (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:954 ZS:40,3 TZS:10,3 FH:31,7 SZH:107,3 CK:26,6 SÓ:1,85	Gyümölcsleves (1,7,12) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes rizs Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,12 EN:1025 ZS:16,7 TZS:3 FH:43,3 SZH:173,3 CK:50,3 SÓ:1,69
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 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. 09. 07.–2026. 09. 11.

	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) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:715 ZS:17,5 TZS:5,9 FH:32,7 SZH:97,5 CK:31,3 SÓ:1,46	Csirkebecsinált leves (1,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:811 ZS:21,6 TZS:3,5 FH:29 SZH:116,2 CK:16,2 SÓ:2,21	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	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertésfasírt (1,3) Kelkáposztafőzelék (1,12) Szőlő Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:696 ZS:29 TZS:6,9 FH:28 SZH:77 CK:20,2 SÓ:2,71	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Allergének: 1,3,9,12 EN:936 ZS:34,1 TZS:4,3 FH:29,2 SZH:120,3 CK:30,5 SÓ:2,42
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. 09. 14.–2026. 09. 18.

	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	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Szilva kompót (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:909 ZS:34 TZS:4,4 FH:37,8 SZH:103,1 CK:25 SÓ:1,4	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:851 ZS:22,8 TZS:3,9 FH:34,6 SZH:118,4 CK:5 SÓ:3,54	Sertésraguleves (1,3,9) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9 EN:1039 ZS:23,8 TZS:5,7 FH:29 SZH:144,6 CK:43,4 SÓ:2,73	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szőlő Allergének: 1,3,9,12 EN:797 ZS:8,5 TZS:1,1 FH:37,1 SZH:137,6 CK:28,1 SÓ:2,4	Karamellás körteleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,4,7,12 EN:886 ZS:20,6 TZS:3,6 FH:29,6 SZH:140,9 CK:52,1 SÓ:2,23
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. 09. 21.–2026. 09. 25.

	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) Bulgur (1) Uborkasaláta Allergének: 1,7,12 EN:868 ZS:27,6 TZS:8,1 FH:24,4 SZH:119,3 CK:46,9 SÓ:1,08	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:951 ZS:24,4 TZS:6 FH:30,2 SZH:144,1 CK:44,4 SÓ:2,22	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mákos metélt (1) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:911 ZS:27,7 TZS:4 FH:33,1 SZH:135,4 CK:37,6 SÓ:2,01	Tejfölös karfiolleves (1,3,7) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,12 EN:710 ZS:22,9 TZS:8,6 FH:21,5 SZH:96,3 CK:15 SÓ:1,52	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:833 ZS:30,6 TZS:4,3 FH:33,5 SZH:102,7 CK:10,5 SÓ:3,64
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. 09. 28.–2026. 10. 02.

	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) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Körte Allergének: 1,7,12 EN:795 ZS:18,2 TZS:3 FH:26,4 SZH:123,4 CK:17,1 SÓ:1,68	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) Túrós fodros metélt (1,7) Allergének: 1,3,7 EN:802 ZS:26,8 TZS:8,1 FH:34,5 SZH:100,2 CK:8,1 SÓ:0,8	Kukorica galuska leves (3,9) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Piskóta szelet (1,3,6,7) Allergének: 1,3,6,7,9 EN:663 ZS:25,7 TZS:6,3 FH:26,4 SZH:78 CK:24,3 SÓ:2,63	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.