ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda Felnőtt | 2026. 11. 02.–2026. 11. 06.

	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) Sertésfasírt (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:783 ZS:26,7 TZS:8,2 FH:38,4 SZH:89,2 CK:17,4 SÓ:2,24	Májgaluska leves (1,3,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Csemege uborka (10,12) Banán Allergének: 1,3,9,10,12 EN:891 ZS:18,5 TZS:2,4 FH:28,4 SZH:147,2 CK:26,2 SÓ:3,19	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) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:764 ZS:24,4 TZS:6,4 FH:33,8 SZH:90,5 CK:13,7 SÓ:1,33	Paradicsomleves (1,3,9) Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:776 ZS:23,2 TZS:3 FH:38,4 SZH:95,3 CK:33,6 SÓ:2
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. 11. 09.–2026. 11. 13.

	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 (1) Szilvabefőtt Allergének: 1,7,9,12 EN:1004 ZS:46 TZS:10,1 FH:38 SZH:103,9 CK:26 SÓ:0,61	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:671 ZS:22 TZS:3,7 FH:29,4 SZH:82,7 CK:4,5 SÓ:2,56	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1098 ZS:23,1 TZS:5,6 FH:34,1 SZH:152,9 CK:44,5 SÓ:3,49	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Piskóta szelet (1,3,6,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,7,9,12 EN:818 ZS:14,1 TZS:3,9 FH:38,1 SZH:133,1 CK:19,2 SÓ:2,51	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,4,7,12 EN:873 ZS:18,9 TZS:2,8 FH:29,8 SZH:140,9 CK:52,1 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 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. 11. 16.–2026. 11. 20.

	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) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:861 ZS:27,6 TZS:8,1 FH:24,3 SZH:117,7 CK:46,3 SÓ:2,33	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,3,9) Főtt burgonya (12) Banán Allergének: 1,3,9,12 EN:892 ZS:25,2 TZS:6,4 FH:29,2 SZH:129,7 CK:44 SÓ:1,92	Káposztás bableves füstölt hússal (9,12) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,9,12 EN:1013 ZS:28,9 TZS:4,3 FH:40,7 SZH:151,7 CK:29,3 SÓ:4,32	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:631 ZS:15,1 TZS:3,9 FH:17,8 SZH:95 CK:14,1 SÓ:2,27	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:891 ZS:31,3 TZS:5,9 FH:36,3 SZH:112,3 CK:12,1 SÓ:3,55
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. 11. 23.–2026. 11. 27.

	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	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:809 ZS:32 TZS:7 FH:24,9 SZH:103,7 CK:23,1 SÓ:0,95	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) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10 EN:1046 ZS:42,2 TZS:10,9 FH:28 SZH:130,7 CK:10,9 SÓ:3,83	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán Allergének: 1,7,12 EN:758 ZS:15,9 TZS:4 FH:29,3 SZH:114,3 CK:28,5 SÓ:3,22	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. 11. 30.–2026. 12. 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	Őszibarack krémleves (1,12) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:812 ZS:28,7 TZS:7,7 FH:20 SZH:116,9 CK:42,8 SÓ:2,28	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Alma Allergének: 1,3,9 EN:1018 ZS:19,1 TZS:3,7 FH:30,9 SZH:172,3 CK:48 SÓ:1,84	Köménymagleves zsemlekockával (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:621 ZS:19,4 TZS:4,8 FH:30,3 SZH:67,9 CK:16,6 SÓ:1,17	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Banán Allergének: 1,3,7,12 EN:907 ZS:19,4 TZS:1,9 FH:29,7 SZH:142,8 CK:45,8 SÓ:2,55	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1032 ZS:47,9 TZS:18,4 FH:40,3 SZH:106,6 CK:19,9 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.