

Nyíregyháza

Óvoda

2025. 03. 31.–2025. 04. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej
Csokis gabonagolyó

Allergének:
1,6,7

EN:168
ZS:3,8
SZH:25,6
TZS:2,2
FH:7,8
CK:16,6
SÓ:0,26

Gyümölcsstea
Áfonyás túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:
1,7

EN:215
ZS:2,1
SZH:39,9
TZS:1,2
FH:7,5
CK:13,7
SÓ:0,61

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8
TZS:3,5
FH:9,9
CK:23,4
SÓ:0,63

Gyümölcsstea
Reszelt sajt
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:8
SZH:33
TZS:4,6
FH:8,7
CK:8
SÓ:1,05

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

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

EBÉD

Brokkolikrémes
Pirított zsemlekocka
Pincepörkölt
Csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,10,12

EN:426
ZS:15,2
SZH:49
TZS:4,6
FH:18,4
CK:3,1
SÓ:1,98

Bagolyborsó leves
Bazsalikomos paradicsommártás
Orsó tészta
Sajt szórat

Allergének:
1,7,9

EN:524
ZS:18,2
SZH:67
TZS:6,9
FH:20,1
CK:12,8
SÓ:1,49

Almalé 100%-os
Panírozott halrúd
Pritaminos rizs
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,4

EN:459
ZS:10,7
SZH:76,1
TZS:1,2
FH:13,4
CK:29,9
SÓ:1,23

Csontleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN:370
ZS:16,2
SZH:37,2
TZS:4,4
FH:15,8
CK:12,9
SÓ:0,99

Tejfőlis burgonyaleves
Szilvátöltelikes gombóc
Porcukor szórat
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:573
ZS:11,2
SZH:101,7
TZS:2,4
FH:11,5
CK:31,2
SÓ:1,04

UZSONNA

Vajkrém
Félbarna kenyér
Lilahagyma

Allergének:
1,7

EN:161
ZS:3,6
SZH:27
TZS:2,2
FH:4,5
CK:1,3
SÓ:0,79

Tengeri sós kukoricacsack
Mandarin

Allergének:

EN:130
ZS:0,4
SZH:27
TZS:0,1
FH:2,3
CK:8,4
SÓ:0,38

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1

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

Gépsonka
Margarin
Császárszemes
Saláta levél

Allergének:
1,6,7

EN:208
ZS:6,1
SZH:30,7
TZS:2,5
FH:7,5
CK:2
SÓ:1,23

Barackos joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

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

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. 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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2025. 04. 07.–2025. 04. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:283
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN:188
ZS:2 TZS:1 FH:7,2
SZH:33,6 CK:8,3 SÓ:0,83

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN:232
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4
SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66

Karamellás tej
Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7

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

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3

EN:214
ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,2
SZH:33,9 CK:7,8 SÓ:0,84

EBÉD

Lebbencsleves
Sertéspörkölt
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN:473
ZS:15,4 TZS:5,3 FH:23,8
SZH:54,4 CK:12,1 SÓ:0,97

Májgaluska leves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:399
ZS:10,6 TZS:1,4 FH:14,5
SZH:59 CK:6,9 SÓ:1,73

Paradicsomleves
Grillfűszeres csirkemell
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,9,10

EN:532
ZS:16,9 TZS:2,9 FH:25,4
SZH:69 CK:16,8 SÓ:0,99

Tojásleves
Sertéshúsgolyó
Vitaminsaláta
Tört burgonya

Allergének:
1,3,12

EN:427
ZS:17,5 TZS:2 FH:15,2
SZH:52,5 CK:5,8 SÓ:1,42

Vöröslencse krémleves
Leves gyöngy
Rántott sajt
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:769
ZS:34,3 TZS:10,5 FH:24,3
SZH:80,5 CK:9,4 SÓ:1,97

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:193
ZS:5,7 TZS:2 FH:7,1
SZH:27,7 CK:1,6 SÓ:0,87

Sajtszelet
Margarin
Zsemle
Retek

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8
SZH:30,5 CK:0,6 SÓ:1,07

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:168
ZS:3 TZS:0,9 FH:7
SZH:26,8 CK:0,7 SÓ:1,32

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:198
ZS:6,9 TZS:2,5 FH:6,2
SZH:26,1 CK:0,5 SÓ:1,16

Kakaós ízű habos puding
Mandarin

Allergének:
7

EN:204
ZS:4,2 TZS:2,8 FH:2,7
SZH:37,2 CK:30,8 SÓ:0,12

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. 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

2025. 04. 14.–2025. 04. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej
Dzsungel gabonapehely

Allergének:
1,6,7

EN:165
ZS:3,4
SZH:25,2
TZS:2,1
CK:15,2
FH:8,1
SÓ:0,36

Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN:202
ZS:3,8
SZH:33,7
TZS:1,3
CK:8,2
FH:6,8
SÓ:1,32

Vaníliás tej
Briós

Allergének:
1,3,7

EN:350
ZS:7,4
SZH:57
TZS:3,9
CK:27,2
FH:9,9
SÓ:0,67

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN:220
ZS:2,7
SZH:38,2
TZS:1,4
CK:9,1
FH:8,4
SÓ:0,73

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Zöldségleves
Dino szelet
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN:470
ZS:12,4
SZH:66,4
TZS:2,3
CK:3
FH:18,4
SÓ:1,84

Almalé 100%-os
Rántott sertésszelet
Rizibizi
Káposztasaláta
Húsvéti desszert

Allergének:
1,3,7

EN:700
ZS:19,6
SZH:101,8
TZS:6,2
CK:36,6
FH:26
SÓ:0,6

Zellerkrémleves
Píritott kenyérkocka
Tarhonyás hús
Csalamádé

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:455
ZS:18,3
SZH:51,3
TZS:5
CK:4,8
FH:19,3
SÓ:1,43

Csírkeraguleves
Tejbedara
Kakaós szórat
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:379
ZS:8,6
SZH:54,9
TZS:4,9
CK:35,9
FH:18,3
SÓ:0,81

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Allergének:
1,7

EN:166
ZS:3,6
SZH:26,8
TZS:2,1
CK:0,7
FH:4,8
SÓ:0,86

Reszelt sajt
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:241
ZS:7,9
SZH:30,7
TZS:4,4
CK:1
FH:9,7
SÓ:1,05

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Saláta levél

Allergének:
1

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

Barackos joghurt
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1,7

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2025. 04. 21.–2025. 04. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:225
ZS:2,6
SZH:39,2
TZS:1,3
CK:9,5
FH:9
SÓ:0,73

Allergének:

EN:186
ZS:1,8
SZH:34,9
TZS:0,8
CK:8,4
FH:5,9
SÓ:0,9

Allergének:

EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
CK:22,2
FH:10,4
SÓ:0,93

Allergének:

EN:214
ZS:4,6
SZH:33,9
TZS:1,4
CK:7,8
FH:6,2
SÓ:0,84

Gyümölcsstea
Körözött
Zsemle
Zöldpaprika

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

EBÉD

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldborsóleves
Rakott karfiol
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:

EN:415
ZS:19,9
SZH:39,6
TZS:5,8
CK:4,6
FH:16,5
SÓ:0,79

Bableves füstölt hússal
Amerikai sajtos tészta
Alma
Félbarna kenyér

Allergének:

EN:544
ZS:19,6
SZH:70,3
TZS:6,7
CK:15,4
FH:22,4
SÓ:1,83

Zöldségkrémleves
Leves gyöngy
Panírozott halrúd
Petrezselymes rizs
Coleslaw

Allergének:

EN:535
ZS:18,4
SZH:72,8
TZS:3,6
CK:7,2
FH:17,4
SÓ:1,63

Daragaluska leves
Sajtos zöldsévgvagdalt
Burgonyapüré
Cékla savanyúság

Allergének:

EN:363
ZS:9,9
SZH:53,2
TZS:3,2
CK:6,4
FH:10,9
SÓ:1,76

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Sajtszelet
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:

EN:210
ZS:8
SZH:25,6
TZS:4,6
CK:0,6
FH:8,7
SÓ:1,05

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:

EN:216
ZS:6,9
SZH:30,2
TZS:2,3
CK:0,7
FH:6,5
SÓ:1,12

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Allergének:

EN:176
ZS:3,4
SZH:27,7
TZS:1
CK:0,4
FH:7,2
SÓ:1,14

Kockasajt
Kifli

Allergének:

EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9
TZS:4
CK:2,1
FH:7
SÓ:1,15

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2025. 04. 28.–2025. 05. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej
Kakaós csiga

Allergének:
1,3,7

EN:328
ZS:14
SZH:37,7
TZS:7,8
CK:20,2
FH:8,8
SÓ:0,66

Gyümölcsstea
Áfonyás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN:232
ZS:2,1
SZH:43,1
TZS:1
CK:14
FH:8
SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Sajtszelet
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:
1,7

EN:241
ZS:7,2
SZH:34
TZS:4
CK:7,8
FH:9,1
SÓ:1,04

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Zöldségleves
Négy sajtos csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,12

EN:381
ZS:12
SZH:50,8
TZS:2,6
CK:2,2
FH:16,9
SÓ:1,14

Almalé 100%-os
Bolognai sertésragu
Teljes kiőrlésű spagetti
Sajt szórát

Allergének:
1,7,9

EN:577
ZS:22,9
SZH:64,5
TZS:8
CK:30
FH:24,6
SÓ:0,51

Meggyleves
Rántott csirkemell
Petrezselymes burgonya
Vitaminsaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:530
ZS:6,9
SZH:88
TZS:1,2
CK:26,1
FH:25,6
SÓ:0,63

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:163
ZS:3,4
SZH:27,1
TZS:1,6
CK:1,1
FH:4,4
SÓ:0,82

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:165
ZS:3
SZH:26,2
TZS:0,9
CK:0,4
FH:7
SÓ:1,32

Tengeri sós kukoricacsnek
Alma

Allergének:

EN:120
ZS:0,4
SZH:25,5
TZS:0,1
CK:7,4
FH:2,1
SÓ:0,38

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. 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.