

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2025. 12. 01.–2025. 12. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,6,7,8) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8 EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51	Tej (7) Csokoládékrém (6,7,8) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66	Gyümölcsstea Brokkolikrém (7,10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:196 ZS:1,8 TZS:0,9 FH:5,1 SZH:37,6 CK:8,2 SÓ:0,78	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:209 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tarhonyaleves (1,3,10,12) Csirkepörkölt (1,10,12) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:408 ZS:6 TZS:1,6 FH:26,9 SZH:56,6 CK:12 SÓ:0,72	Tárkonyos zöldségleves (1,3,7,9,10,12) Burgonyás tészta (1,3,10,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:378 ZS:10,9 TZS:1,8 FH:10,1 SZH:57,4 CK:7,7 SÓ:1,53	Zöldséges lencseleves (1,5,6,7,8,10,11,1) Rántott sajt (1,3,6,7,9,10,11) Petrezselymes rizs (12) Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12 EN:720 ZS:32,2 TZS:9,2 FH:22,9 SZH:83,6 CK:10,6 SÓ:1,8	Köménymaglevés (1,10,12) Pirított kenyérkocka (1) Rakott kelkáposzta (1,7,9,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:438 ZS:17,4 TZS:3,9 FH:18 SZH:52,1 CK:12,1 SÓ:0,78	Paradicsomleves (1,3,9,10,12) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7,10) Hagymás tört burgonya (10,12) Csemegeuborka (10,12) Mikulás desszert (1,6) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:517 ZS:17,7 TZS:4,8 FH:11,6 SZH:73,5 CK:23,3 SÓ:1,56	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém (7) Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:182 ZS:1,7 TZS:0,6 FH:6,8 SZH:32,6 CK:1,6 SÓ:0,85	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:175 ZS:3,4 TZS:1 FH:7,1 SZH:27,8 CK:0,4 SÓ:1,12	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:160 ZS:3,3 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:0,86	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,1	Tengeri sós kukoricacsaknack Mandarin <u>Allergének:</u> EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: 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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás 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 **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2025. 12. 08.–2025. 12. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> 7 EN:168 ZS:4,3 TZS:2,1 FH:7,9 SZH:24,2 CK:13,6 SÓ:0,31	Kakaós tej (7) Briós (1,3,6,7,8) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:186 ZS:1,8 TZS:0,8 FH:5,9 SZH:34,9 CK:8,4 SÓ:0,9	Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:243 ZS:6 TZS:2,3 FH:6,1 SZH:38,3 CK:9 SÓ:0,75	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:3,5 TZS:1 FH:6,8 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,22	Gyümölcsstea Karfiolos zöldségpástétom Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:227 ZS:4,5 TZS:0,5 FH:5 SZH:39,4 CK:8,1 SÓ:1,05	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldségleves fridattal (1,3,6,7,9,10,1) Csirkepaprikás (1,10,12) Bulgur (1,5,6,7,8,10,11,12) <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12 EN:380 ZS:10,7 TZS:1,6 FH:18,1 SZH:46,4 CK:1,9 SÓ:0,71	Tavaszi leves (1,3,10,12) Csirke gyros (1,3,7,9,10) Friss saláta (12) Joghurt öntet (7,10) Pirított burgonya (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:465 ZS:16,8 TZS:2,6 FH:26,4 SZH:42,6 CK:5,7 SÓ:1,72	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,6,7,9,10, Káposztás tészta (1,3,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:401 ZS:10,1 TZS:1,9 FH:15,3 SZH:59 CK:17,5 SÓ:0,73	Sárgaborsó kréMLEVES (1,6,8,10,11,12) Leves gyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,10,11,12 EN:588 ZS:21,8 TZS:9,8 FH:20 SZH:69,5 CK:10,6 SÓ:1,35	Fahéjas almaleves (1,7,10,12) Natúr csirkemell (10) Rizibizi (10,12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:457 ZS:8,1 TZS:1,6 FH:25,9 SZH:67,8 CK:27,7 SÓ:0,98	Narancslé 100%-os Vegetáriánus bolognai ragu (1,5,6,8,9,10) Spagetti (1,3) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12 EN:495 ZS:12,5 TZS:4,6 FH:21,4 SZH:68,6 CK:26,8 SÓ:0,55	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:164 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:4,7 SZH:26,5 CK:1 SÓ:0,87	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:27,5 CK:0,7 SÓ:1	Csirkemell sonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:189 ZS:3,3 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:30,4 CK:0,7 SÓ:1,17	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:212 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,9 SZH:25,9 CK:0,6 SÓ:1,05	Mandarin Túrós rudi (5,6,7,8) <u>Allergének:</u> 5,6,7,8 EN:143 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:20,2 CK:18,5 SÓ:0,03	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:178 ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5 SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: 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 ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést 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 **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2025. 12. 15.–2025. 12. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,6,7,8) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8 EN:338 ZS:10,2 TZS:4,7 FH:10,3 SZH:48,4 CK:26,4 SÓ:0,8	Gyümölcsstea Körözött (7,10,12) Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:225 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9 SZH:39,2 CK:9,5 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:209 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22,2 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:3,5 TZS:1 FH:6,8 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,22	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves (1,7,10,12) Parajos penne (1,3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:419 ZS:11 TZS:3 FH:12,9 SZH:66,1 CK:26,7 SÓ:0,36	Fejtett bableves (1,3,9,10,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szótat Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:421 ZS:10,7 TZS:5,1 FH:14 SZH:65,3 CK:28,8 SÓ:0,93	Csontleves (1,3,6,7,9,10,12) Zöldségekkel töltött káposzta (1,3,10,12) Tejföl (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szaloncukor (1,3,5,6,7,8,11) <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12 EN:376 ZS:9,1 TZS:4,9 FH:8,7 SZH:63,2 CK:25,9 SÓ:2,93	Zöldséges karfiolleves (1,7,9,10,12) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7,10) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:385 ZS:12,3 TZS:4,2 FH:11,3 SZH:52,2 CK:7,7 SÓ:1,56	Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1,3,6) Petrezselymes rizs (12) Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12 EN:558 ZS:17,5 TZS:2,4 FH:13,4 SZH:85,4 CK:26,5 SÓ:1,63	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma (12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:163 ZS:1,7 TZS:0,8 FH:6,1 SZH:29,4 CK:1,4 SÓ:0,8	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:190 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,22	Brokkolis zöldségpástétom Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:197 ZS:4,5 TZS:0,5 FH:5,1 SZH:32 CK:0,6 SÓ:1,05	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1	Piskóta szelet (1,3,5,6,7,8) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8 EN:140 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:2,2 SZH:22,1 CK:17,2 SÓ:0,13	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: 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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás 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 **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.