ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zámoly Óvoda 2026. 10. 05.–2026. 10. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:186 ZS:1,8 TZS:0,8 FH:5,9 SZH:34,9 CK:8,4 SÓ:0,9	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:203 ZS:4,1 TZS:0,5 FH:6,9 SZH:33,9 CK:8,7 SÓ:0,9	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:228 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:34,4 CK:8 SÓ:1,22
EBÉD	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,7 EN:480 ZS:19,4 TZS:4,7 FH:16,4 SZH:56,7 CK:2,8 SÓ:1,59	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Csokoládés gombóc (1,3,7) Alma Allergének: 1,3,7,9 EN:679 ZS:12 TZS:1,7 FH:21,3 SZH:114,3 CK:25 SÓ:1,28	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:469 ZS:7,6 TZS:2,3 FH:20,4 SZH:71 CK:19,7 SÓ:1,16	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:511 ZS:19,6 TZS:8,2 FH:14,6 SZH:57 CK:24,5 SÓ:2,08	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:593 ZS:27,6 TZS:9,9 FH:27,5 SZH:54,8 CK:9,2 SÓ:1,02
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:187 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:26,6 CK:0,9 SÓ:1,04	Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:213 ZS:5,9 TZS:1,9 FH:6,9 SZH:31 CK:1 SÓ:1,13	Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:158 ZS:3,6 TZS:2,2 FH:4,6 SZH:26,4 CK:0,9 SÓ:0,79	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:200 ZS:6,8 TZS:2,5 FH:6,3 SZH:27,1 CK:0,5 SÓ:1,06	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

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!

Zámoly | Óvoda | 2026. 10. 12.–2026. 10. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Gyümölcstea Pizzás csiga (1,7,12) Allergének: 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) Allergének: 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52	Tej (7) Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:260 ZS:5,7 TZS:3,4 FH:14,7 SZH:36,1 CK:10,8 SÓ:0,98	Tej (7) Áfonya extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:285 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:48 CK:22,6 SÓ:0,93	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,10,12 EN:209 ZS:3,9 TZS:0,8 FH:5,6 SZH:34,9 CK:8,9 SÓ:0,93
EBÉD	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Körte Allergének: 1,3,7,9,12 EN:722 ZS:13,8 TZS:2,8 FH:15 SZH:110,4 CK:32,9 SÓ:1,73	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Székelykáposzta (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:431 ZS:19,3 TZS:6,9 FH:19,4 SZH:41,4 CK:4,5 SÓ:3,23	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Lecsós virsli (1) Tarhonya (1) Allergének: 1,7,9 EN:545 ZS:27,1 TZS:8,2 FH:19,1 SZH:54,3 CK:7,4 SÓ:2,13	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Babfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:474 ZS:8,8 TZS:1,6 FH:24,7 SZH:68,2 CK:10,2 SÓ:1,72	Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:513 ZS:14,9 TZS:2 FH:14,9 SZH:78,7 CK:26,1 SÓ:1,71
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:163 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:27,1 CK:1,1 SÓ:0,82	Reszelt sajt (7) Teavaj (7) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:252 ZS:12,2 TZS:8 FH:8,9 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,01	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:194 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,27	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:180 ZS:5,4 TZS:1,6 FH:6,3 SZH:26,3 CK:0,7 SÓ:1,19	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:6,9 SZH:27,8 CK:2,1 SÓ:1,13

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!

Zámoly | Óvoda | 2026. 10. 19.–2026. 10. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:323 ZS:8,5 TZS:4,2 FH:10,5 SZH:48,1 CK:27,4 SÓ:0,72	Gyümölcstea Áfonyás túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:232 ZS:2,1 TZS:1 FH:8 SZH:43,1 CK:14 SÓ:0,65	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:193 ZS:2,7 TZS:1 FH:6,7 SZH:33,6 CK:8,3 SÓ:0,88	Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:301 ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1 SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:476 ZS:14,7 TZS:3,9 FH:18,4 SZH:63 CK:4,6 SÓ:1,99	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:558 ZS:15,1 TZS:3,8 FH:26,7 SZH:63,6 CK:8,4 SÓ:1,99	Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) Körte Allergének: 1,3,9,12 EN:511 ZS:12,4 TZS:2,3 FH:14,1 SZH:83,7 CK:16,5 SÓ:0,26	Kukorica galuska leves (3,9) Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:492 ZS:14 TZS:5 FH:13,6 SZH:71,4 CK:20,8 SÓ:0,9	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma Allergének: 1 EN:193 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:27,9 CK:0,9 SÓ:1,04	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:192 ZS:7 TZS:2,5 FH:5,8 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,16	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:211 ZS:5,9 TZS:2 FH:7,2 SZH:30,5 CK:0,7 SÓ:1,05	Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:216 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,5 CK:0,9 SÓ:1,05	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!

Zámoly Óvoda 2026. 10. 26.–2026. 10. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagolyó (1,6) Allergének: 1,6,7 EN:246 ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32	Gyümölcstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:195 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,10 EN:211 ZS:4 TZS:0,8 FH:5,7 SZH:34,8 CK:8,8 SÓ:0,91	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:231 ZS:2 TZS:1 FH:8,8 SZH:44 CK:14,9 SÓ:0,67	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63
EBÉD	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Pincepörkölt (12) Vegyes kompót (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:500 ZS:16,6 TZS:4,1 FH:18,9 SZH:61,7 CK:10,8 SÓ:0,96	Bableves (1,3,9) Tonhalas fusilli (bio tésztával) (1,4) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,4,7,9 EN:584 ZS:20,4 TZS:5,3 FH:29,1 SZH:68,8 CK:5,4 SÓ:1,26	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvalekváros derelye fahéjas szórattal (1) Körte Allergének: 1,7,9,12 EN:674 ZS:11,1 TZS:2,9 FH:14,6 SZH:119,1 CK:28,1 SÓ:1,7	Tojásleves (1,3) Paradicsomos húsos káposzta (1) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3 EN:523 ZS:20,5 TZS:5 FH:18,5 SZH:61,7 CK:21,4 SÓ:0,89	Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs Allergének: 1,7,12 EN:514 ZS:14,4 TZS:3,3 FH:17,7 SZH:74,6 CK:24,5 SÓ:1,41
UZSONNA	Vajkrém (7) Kifli (1,7) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:173 ZS:3,9 TZS:2,2 FH:5,3 SZH:28,1 CK:1,8 SÓ:0,67	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:194 ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,3 SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,05	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:212 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,9 SZH:25,9 CK:0,6 SÓ:1,05	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:193 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:30,7 CK:1,1 SÓ:1,27	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:181 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,7 SZH:22,9 CK:1,6 SÓ:1,2

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.