

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2025. 05. 05.–2025. 05. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9
SZH:35 CK:8,8 SÓ:0,68

Tejeskávé (7)
Pacsní (1,6,7)

Allergének:
1,6,7

EN:317
ZS:8 TZS:4,4 FH:9,6
SZH:48,8 CK:23,5 SÓ:0,53

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:3,6 TZS:2,1 FH:4,7
SZH:33,9 CK:8,4 SÓ:0,87

EBÉD

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tésztá (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:447
ZS:16 TZS:3,9 FH:15,1
SZH:59,5 CK:14,8 SÓ:0,72

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:374
ZS:10,3 TZS:2,6 FH:17,2
SZH:47,9 CK:9,1 SÓ:1,92

Paradisomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,9

EN:544
ZS:15,6 TZS:1,6 FH:16,9
SZH:77 CK:22,1 SÓ:1,19

UZSONNA

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

Gyümölcsös piskóta (1,3,7)

Allergének:
1,3

EN:133
ZS:3,4 TZS:0,6 FH:4,8
SZH:20,7 CK:12 SÓ:0,15

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:174
ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7
SZH:26,6 CK:0,8 SÓ:1,32

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

Allergenjelölés 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 kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, 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.

homm
Hozzávalók Magyarországon

GYERMELVI

Univer

DETKI
1989

HA
Házi Arany



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025. 05. 12.–2025. 05. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:305 ZS:6,2 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,9 CK:22,3 SÓ:0,87	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:210 ZS:1,7 TZS:0,6 FH:6,7 SZH:39,9 CK:8,7 SÓ:0,85	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:34 CK:8 SÓ:1,22		
EBÉD	Eperkrémleves (1,7,12) Zöldséges rizshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:439 ZS:9,7 TZS:1,3 FH:15,3 SZH:69,3 CK:26 SÓ:1,57	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:422 ZS:10,6 TZS:2,6 FH:19,1 SZH:54,4 CK:18 SÓ:0,8	Zöldségleves (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:429 ZS:10,9 TZS:1,3 FH:15,1 SZH:62,7 CK:22,8 SÓ:1,23	Lencsegyulvás sertéshússal (1,3,9) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:650 ZS:16,3 TZS:5,3 FH:20,8 SZH:102,4 CK:23,5 SÓ:1,28	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Olaszos rakott tészta (1,7,9) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:447 ZS:18,5 TZS:7,2 FH:20,5 SZH:48,4 CK:6,8 SÓ:0,91		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:26,7 CK:0,9 SÓ:1,08	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:183 ZS:3,5 TZS:2 FH:5,3 SZH:30,6 CK:1 SÓ:0,79	Füstölt pulykaparizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:193 ZS:6,1 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:26,8 CK:0,8 SÓ:1,18	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:195 ZS:6,9 TZS:2,5 FH:6 SZH:25,7 CK:0,5 SÓ:1,12	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65		

Allergenjelölés 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 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.

Debrecen

Óvoda

2025. 05. 19.–2025. 05. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Epres joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Zsúrkenyér (1,7) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:339 ZS:12 TZS:4,4 FH:11,2 SZH:46,6 CK:18,3 SÓ:0,79	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 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) Nudli (1) Mák szórat Vaníliás öntet (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:701 ZS:13,8 TZS:2,8 FH:15 SZH:105,4 CK:37,1 SÓ:1,72	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:504 ZS:16,2 TZS:3,9 FH:17,7 SZH:67,3 CK:21,4 SÓ:1,31	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított kenyérkocka (1) Lecsós virsli (1) Tarhonya (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:506 ZS:22,2 TZS:7,7 FH:17,8 SZH:57,2 CK:7,5 SÓ:2,22	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:520 ZS:13,8 TZS:2,2 FH:26,2 SZH:61,8 CK:9,1 SÓ:1,77	Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:545 ZS:15,6 TZS:2,1 FH:14,7 SZH:85,5 CK:25,5 SÓ:1,51		
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 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) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:213 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,9 SZH:26 CK:0,6 SÓ:1,09	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15		

Allergenjelölés 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 kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás 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 Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025. 05. 26.–2025. 05. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:295 ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:47,1 CK:20,5 SÓ:1,05	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,4 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,1	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:323 ZS:8,5 TZS:4,2 FH:10,5 SZH:48,1 CK:27,4 SÓ:0,72	Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:7 TZS:2,5 FH:5,7 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:1,17		
EBÉD	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:448 ZS:15,6 TZS:4,1 FH:10,9 SZH:64,7 CK:26,5 SÓ:1,29	Lebbencsleves (1,12) Sertésfasírt (1,3) Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:584 ZS:20,7 TZS:6,2 FH:25,1 SZH:70,9 CK:9,1 SÓ:1,49	Nyírségi gombóclevés (1,7,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:462 ZS:11,5 TZS:2,2 FH:16,2 SZH:70,7 CK:14,5 SÓ:0,68	Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:431 ZS:11,1 TZS:4,7 FH:13,1 SZH:63,2 CK:20,9 SÓ:0,97	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott csirkemell (1,3) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:602 ZS:12 TZS:1,7 FH:28,8 SZH:92 CK:21,2 SÓ:0,76		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:190 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,4 SZH:27,2 CK:1,3 SÓ:1,04	Füstölt pulykaparizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:193 ZS:6,1 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:26,8 CK:0,8 SÓ:1,18	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:183 ZS:3,5 TZS:2 FH:5,3 SZH:30,6 CK:1 SÓ:0,79	Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:241 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:30,7 CK:1 SÓ:1,05	Sajtos stangli (1,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:337 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:10,1 SZH:65 CK:10,1 SÓ:1,01		

Allergenjelölés 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 kiszolgálószemélyzettel! 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 **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.