

Debrecen

Óvoda

2025. 11. 03.–2025. 11. 07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:196
ZS:6,5
SZH:29,9

TZS:3,2
CK:7,8

FH:3,4
SÓ:1,1

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4

TZS:2,8
CK:26,4

FH:10,4
SÓ:0,93

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:345
ZS:7,4
SZH:55,8

TZS:3,9
CK:26,2

FH:9,9
SÓ:0,68

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:191
ZS:1,8
SZH:35,7

TZS:0,8
CK:8,4

FH:6,1
SÓ:0,9

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:225
ZS:6,4
SZH:34

TZS:2,3
CK:8

FH:6,4
SÓ:1,22

EBÉD

Eperkrémleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csmegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:472
ZS:16,1
SZH:68,8

TZS:4,5
CK:26,6

FH:11,7
SÓ:1,33

Zöldségleves (1,3,12)
Rántott sajt (1,7)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:573
ZS:17,1
SZH:76,6

TZS:6,2
CK:18,2

FH:24,5
SÓ:1,79

Tojásleves (1,3)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,3,7

EN:489
ZS:14,6
SZH:68,7

TZS:1,8
CK:27,5

FH:16,3
SÓ:1

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Porcukor szórat
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:827
ZS:14
SZH:141,1

TZS:1,9
CK:20,3

FH:25,8
SÓ:1,89

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:563
ZS:25,8
SZH:56,9

TZS:9,6
CK:9

FH:24,7
SÓ:1,05

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:190
ZS:5,4
SZH:27,1

TZS:1,9
CK:0,9

FH:6,5
SÓ:1,04

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:183
ZS:3,5
SZH:30,6

TZS:2
CK:1

FH:5,3
SÓ:0,79

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:193
ZS:6,1
SZH:26,8

TZS:2,1
CK:0,8

FH:6,2
SÓ:1,18

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1

EN:214
ZS:6,7
SZH:29,9

TZS:2,3
CK:0,8

FH:6,6
SÓ:1,07

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:2,5
SZH:44

TZS:0,8
CK:16,1

FH:8,5
SÓ:0,65

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 kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás 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 HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025. 11. 10.–2025. 11. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

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

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
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)

Allergének:
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

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)
Nudli (1)
Mák szórat
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

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 (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:502
ZS:16,1 TZS:3,8 FH:17,5
SZH:67,1 CK:21,5 SÓ:1,26

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,7,9,10

EN:413
ZS:10,9 TZS:1,7 FH:19,5
SZH:55,2 CK:8,9 SÓ:1,83

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:591
ZS:25,1 TZS:7,8 FH:23
SZH:60,2 CK:9,2 SÓ:2,44

Ősziarack krémleves (1,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:548
ZS:11,7 TZS:2,1 FH:16,7
SZH:93,1 CK:24,9 SÓ:1,4

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)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:215
ZS:8 TZS:4,6 FH:8,9
SZH:26,4 CK:0,6 SÓ:1,05

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

Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:187
ZS:6 TZS:2,2 FH:6,5
SZH:26,4 CK:0,6 SÓ:1,09

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

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 ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértését 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.

Debrecen

Óvoda

2025. 11. 17.–2025. 11. 21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

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

Gyümölcsstea
Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:224
ZS:6,6 TZS:2,3 FH:6,2
SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,22

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5
SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65

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

Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:217
ZS:6 TZS:2,1 FH:6
SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,18

EBÉD

Almalé 100%-os
Pritaminos csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:453
ZS:10,4 TZS:1,1 FH:14,1
SZH:72,3 CK:26,8 SÓ:1,59

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:434
ZS:10,2 TZS:1,1 FH:15,5
SZH:67,5 CK:13,8 SÓ:0,69

Lebbencsleves (1,12)
Csirkefasírt (1,3)
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Narancs

Allergének:
1,3,7,12

EN:560
ZS:16 TZS:4,2 FH:26,7
SZH:72,7 CK:10,1 SÓ:1,53

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:405
ZS:11 TZS:4,6 FH:16,1
SZH:53,3 CK:9,3 SÓ:1,21

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:559
ZS:17,2 TZS:2,2 FH:17,6
SZH:80,9 CK:21,6 SÓ:1,41

UZSONNA

Kenőmájás
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

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN:183
ZS:3,5 TZS:2 FH:5,3
SZH:30,6 CK:1 SÓ:0,79

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsaprektek

Allergének:
1

EN:197
ZS:7 TZS:2,5 FH:5,9
SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,21

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:221
ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9
SZH:26,5 CK:0,7 SÓ:1,1

Tengeri sós kukoricacsnek
Alma

Allergének:

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

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 étlapváltoztatás 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025. 11. 24.–2025. 11. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

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

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,6
SZH:34,1
TZS:1,5
CK:9
FH:8
SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Majonézos tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

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

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

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

Karamellás tej (7)
Pacsní (1,6,7)

Allergének:
1,6,7

EN:316
ZS:8
SZH:48,7
TZS:4,4
CK:24,4
FH:9,6
SÓ:0,52

EBÉD

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:374
ZS:11,3
SZH:49
TZS:3,3
CK:3,2
FH:14,8
SÓ:1,96

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,4,6,7,9

EN:536
ZS:18,2
SZH:60,7
TZS:7
CK:7,3
FH:30,5
SÓ:1,68

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórát
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:583
ZS:11,2
SZH:103,2
TZS:2,4
CK:32,2
FH:11,7
SÓ:1,04

Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:315
ZS:12,5
SZH:35,5
TZS:3
CK:13,3
FH:11,9
SÓ:0,88

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Rozsdás mártás (1)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:508
ZS:16,5
SZH:71
TZS:3,4
CK:23,2
FH:14,6
SÓ:1,46

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:167
ZS:3,7
SZH:27
TZS:2,1
CK:1,1
FH:4,7
SÓ:0,84

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

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

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:193
ZS:3,7
SZH:30,7
TZS:1,1
CK:1,1
FH:7,5
SÓ:1,27

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:184
ZS:6,5
SZH:22,9
TZS:3,9
CK:1,6
FH:6,8
SÓ:1,23

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 (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.