

Debrecen

Óvoda

2026. 01. 05.–2026. 01. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

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

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

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

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

Gyümölcsstea
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

Allergének:
1,7

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórát
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)
Alma kompót (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:441
ZS:11,7 TZS:1,8 FH:19,5
SZH:59,8 CK:14,6 SÓ:0,83

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

Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:518
ZS:14,6 TZS:2 FH:15,3
SZH:80 CK:27,5 SÓ:1,74

Zöldségleves (1,3,12)
Erdélyi rakott káposzta (7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:500
ZS:25,9 TZS:9,4 FH:18,1
SZH:46,2 CK:5,3 SÓ:3,77

Allergének:
1,3,7,12

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (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

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

Mandarin
Ostyaszelet (1,3,6)

Allergének:
1,3,6

EN:194
ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5
SZH:25 CK:14,6 SÓ:0,03

Allergének:
1,3,6

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2026. 01. 12.–2026. 01. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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
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

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
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)

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Lebbencsleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Narancs
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:601
ZS:17,9 TZS:5,3 FH:27,3
SZH:71,7 CK:10,1 SÓ:1,55

Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Banán

Allergének:
1,3,9,12

EN:564
ZS:12,4 TZS:2,3 FH:15
SZH:95,9 CK:22,1 SÓ:0,41

Zöldségleves fridattoval
(1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Túró rudi (6,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:478
ZS:13,5 TZS:6,8 FH:15,8
SZH:66,6 CK:25,4 SÓ:1,17

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csik
(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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:190
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,4
SZH:27,2 CK:1,3 SÓ:1,04

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

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

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

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

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

Pizzás ízű kukoricacsack
Alma

Allergének:

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2026. 01. 19.–2026. 01. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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

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

Allergének:
1,7

EN:300
ZS:11 TZS:6,6 FH:15,3
SZH:35 CK:10 SÓ:1,25

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Vegyes kompót (12)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:546
ZS:16,7 TZS:4,2 FH:20,3
SZH:71,9 CK:11,1 SÓ:1,19

Bableves (1,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,4,7,9

EN:586
ZS:20,4 TZS:5,3 FH:30,3
SZH:68,8 CK:7,1 SÓ:1,31

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Porcukor szórát
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:582
ZS:11,8 TZS:2,6 FH:13,6
SZH:101,6 CK:25,7 SÓ:1,21

Zöldségleves (1,3,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:464
ZS:15 TZS:5,4 FH:15,2
SZH:63,3 CK:12,6 SÓ:3,39

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

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

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

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2026. 01. 26.–2026. 02. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:331
ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2
SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

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
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

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

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:228
ZS:4 TZS:0,3 FH:7,6
SZH:38,1 CK:8,8 SÓ:0,89

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN:215
ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,2
SZH:34 CK:8,2 SÓ:0,84

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:453
ZS:9,8 TZS:3,3 FH:20,5
SZH:64,2 CK:19,8 SÓ:0,95

Palócleves (1,7,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,7,10,12

EN:421
ZS:14,8 TZS:3,4 FH:13
SZH:56,2 CK:7,3 SÓ:1,49

Vöröslencse krémleves
(1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

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

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Tökfőzelék (1,7)
Banán
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:522
ZS:10,8 TZS:3,7 FH:19,7
SZH:77,5 CK:17,8 SÓ:2,29

Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Natur sertésszelet karajból
Pecsenyelé (1,12)
Mexikói rizs

Allergének:
1,12

EN:422
ZS:15,3 TZS:1,4 FH:13,8
SZH:47,4 CK:2,1 SÓ:1,23

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:210
ZS:5,3 TZS:1,8 FH:7,2
SZH:31,4 CK:1,5 SÓ:0,99

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:195
ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4
SZH:26,6 CK:0,6 SÓ:1,22

Natur szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:160
ZS:3,3 TZS:1,6 FH:4,4
SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:0,86

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:197
ZS:6,9 TZS:2,5 FH:6,2
SZH:26 CK:0,5 SÓ:1,12

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:255
ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,1
SZH:38,2 CK:18,1 SÓ:0,21

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.