

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Gyümölcs tea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Gyümölcs tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)

Tej (7)
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,10,12

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:3,9
SZH:41

TZS:2,1
CK:21
FH:9,7
SÓ:0,52

EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8

TZS:4
CK:28,2
FH:10,1
SÓ:0,67

EN:181
ZS:1,8
SZH:34,9

TZS:0,8
CK:8,6
FH:5,9
SÓ:0,85

EN:222
ZS:3,6
SZH:38,2

TZS:0,6
CK:8,8
FH:5,9
SÓ:0,87

EN:264
ZS:6,5
SZH:36,3

TZS:3
CK:10,2
FH:13,6
SÓ:1,42

EBÉD

Sütőtök krémleves (7)
Pirított tökmag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Szilva kompót (12)

Erőleves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Félbarna kenyér (1)

Tárkonyos csirkeguleves (1,7,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Piskóta szelet (1,3,6,7)
Félbarna kenyér (1)

Almalé 100%-os
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,6,7,9,12

Allergének:
1,4

EN:469
ZS:16
SZH:55,5

TZS:2,8
CK:19,9
FH:20,8
SÓ:0,69

EN:402
ZS:11,4
SZH:55,3

TZS:2,1
CK:2,5
FH:16,3
SÓ:1,57

EN:773
ZS:14,9
SZH:111,8

TZS:3,5
CK:31,1
FH:23
SÓ:2,58

EN:486
ZS:10,3
SZH:78,2

TZS:3,5
CK:15,1
FH:21,8
SÓ:1,34

EN:495
ZS:10,6
SZH:80,7

TZS:1,2
CK:30,7
FH:16,4
SÓ:1,11

UZSONNA

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

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

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Túró rudi (6,7)
Mandarin

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
6,7

EN:195
ZS:6,1
SZH:26,9

TZS:2,1
CK:0,7
FH:6,6
SÓ:1,1

EN:164
ZS:3,6
SZH:26,5

TZS:2,1
CK:1
FH:4,7
SÓ:0,87

EN:194
ZS:6,1
SZH:27,1

TZS:2,2
CK:0,4
FH:6,2
SÓ:1,05

EN:217
ZS:8
SZH:25,9

TZS:4,6
CK:0,4
FH:9
SÓ:1,1

EN:143
ZS:4,5
SZH:20,2

TZS:3,9
CK:18,5
FH:3,9
SÓ:0,03

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. 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 **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2026. 02. 09.–2026. 02. 13.

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

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

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)

Allergének:
1,3

EN:209
ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6
SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:338
ZS:10,2 TZS:4,7 FH:10,3
SZH:48,4 CK:26,4 SÓ:0,8

Gyümölcsstea
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

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:501
ZS:15,8 TZS:4,5 FH:14
SZH:69 CK:26,7 SÓ:1,41

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Banán

Allergének:
1,3,9,12

EN:543
ZS:15,8 TZS:3,7 FH:17
SZH:78,6 CK:29,8 SÓ:1,07

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórát
Hosszúmetélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:548
ZS:16,3 TZS:2,4 FH:19,7
SZH:82,1 CK:22 SÓ:1,26

Frankfurti leves (1,7,12)
Margaréta pizza (1,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:800
ZS:35,1 TZS:13,9 FH:27,5
SZH:92,3 CK:10,7 SÓ:2,77

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:542
ZS:19,7 TZS:4,2 FH:19,4
SZH:70,2 CK:6,3 SÓ:1,85

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:192
ZS:5,3 TZS:1,9 FH:6,5
SZH:28,2 CK:1,3 SÓ:0,94

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:187
ZS:6 TZS:2,1 FH:6
SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,18

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:191
ZS:7 TZS:2,5 FH:5,8
SZH:26 CK:0,6 SÓ:1,12

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:221
ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,1
SZH:27 CK:0,4 SÓ:1,04

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

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 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



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:283
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:268
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6
SZH:37,6 CK:8,1 SÓ:1,08

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

Allergének:
1,7

EN:205
ZS:2,8 TZS:1,6 FH:8,1
SZH:35,4 CK:8,8 SÓ:0,68

Tejeskávé (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:327
ZS:8,5 TZS:4,1 FH:10
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,71

Tej (7)
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:256
ZS:5,7 TZS:3 FH:13,5
SZH:36 CK:10,3 SÓ:1,11

EBÉD

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:433
ZS:10,2 TZS:1,2 FH:15,2
SZH:65,7 CK:15,8 SÓ:0,91

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:473
ZS:15,3 TZS:6,2 FH:12,9
SZH:67,5 CK:25,8 SÓ:2,74

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,7

EN:526
ZS:16,7 TZS:5 FH:21,1
SZH:70 CK:14 SÓ:0,46

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:455
ZS:9,4 TZS:2,5 FH:16,9
SZH:69,9 CK:18,3 SÓ:1,98

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott csirkemell (1,3)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:591
ZS:11,9 TZS:1,6 FH:27,5
SZH:87,1 CK:21,4 SÓ:0,87

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:144
ZS:1,9 TZS:0,8 FH:6,2
SZH:23,6 CK:1,2 SÓ:0,8

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:189
ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6
SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,15

Ostya szelet (1,3,6)
Mandarin

Allergének:
1,3,6

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

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

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. Szezámmag; 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 (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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

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

Gyümölcsstea
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

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:345
ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9
SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:196
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4
SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:225
ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4
SZH:34 CK:8 SÓ:1,22

EBÉD

Karamellás körteleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:518
ZS:20,6 TZS:8,7 FH:14,5
SZH:57 CK:24,5 SÓ:2,12

Korhelyleves (1,7,9,12)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Porcukor szórát
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:783
ZS:16,1 TZS:3 FH:21,6
SZH:130,8 CK:20,9 SÓ:2,5

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:575
ZS:16 TZS:4,4 FH:23,8
SZH:75,5 CK:14,7 SÓ:1,71

Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)

Allergének:
1,7

EN:502
ZS:14,1 TZS:1,7 FH:15,6
SZH:73,8 CK:27,6 SÓ:1,1

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:563
ZS:25,8 TZS:9,6 FH:24,7
SZH:56,9 CK:9 SÓ:1,05

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:190
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5
SZH:27,1 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)
Kígyóborka

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 kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:198
ZS:6,9 TZS:2,5 FH:6,2
SZH:26,1 CK:0,5 SÓ:1,16

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 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 étkeztetést biztosítunk. 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.