

Debrecen

Óvoda

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

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
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
Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:220
ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6
SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,15

EBÉD

Almalé 100%-os
Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10)
Párolt rizs

Allergének:
1,7,10

EN:479
ZS:11,6 TZS:1,3 FH:15,2
SZH:74,8 CK:30,8 SÓ:0,86

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:564
ZS:16,4 TZS:4,2 FH:26,6
SZH:67,4 CK:8,8 SÓ:1,73

Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:533
ZS:12,7 TZS:2,4 FH:15,9
SZH:87 CK:14,1 SÓ:0,65

Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Sós kamartás (7)
Főtt burgonya (12)
Túró rudi (6,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,12

EN:532
ZS:16,7 TZS:7,2 FH:16,2
SZH:72,5 CK:25,4 SÓ:0,96

Paradisomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csik (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:535
ZS:15,6 TZS:2,1 FH:20,4
SZH:76 CK:21,6 SÓ:1,41

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újbagyama

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
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)
Kigyóborka

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

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

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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. 05. 11.–2026. 05. 15.

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

Gyümölcsstea
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

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,10

EN:205
ZS:4 TZS:0,8 FH:5,5
SZH:33,9 CK:8,5 SÓ:0,9

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

Allergének:
1,7

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

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

Brokkolikrémléves (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

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

Allergének:
1,4,7,9

EN:523
ZS:20,6 TZS:6,9 FH:25,5
SZH:56,6 CK:5,7 SÓ:1,78

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórárt
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:650
ZS:12,2 TZS:2,7 FH:15,6
SZH:115,4 CK:24,9 SÓ:1,64

Tojásleves (1,3)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:467
ZS:16,1 TZS:3,4 FH:14,5
SZH:61,7 CK:21,4 SÓ:0,89

Kukorica galuska leves (3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
3,7,9,12

EN:497
ZS:18,3 TZS:3,4 FH:17,6
SZH:61,9 CK:4,2 SÓ:1,49

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:167
ZS:3,6 TZS:2,1 FH:4,7
SZH:27 CK:1,1 SÓ:0,84

Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:198
ZS:6,5 TZS:2,3 FH:6,5
SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,12

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

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:161
ZS:1,8 TZS:0,8 FH:6,1
SZH:28,3 CK:1 SÓ:0,9

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



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen
Óvoda
2026. 05. 18.–2026. 05. 22.
hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
TÍZÓRAI

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

Allergének:
1,6,7

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

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

Allergének:
1,3,7

 EN:353
ZS:11,5
SZH:51,2
TZS:6,3
FH:8,1
SÓ:0,51

 Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:
1,3,4,10

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

 Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,3

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

EBÉD

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

Allergének:
1,7,12

 EN:456
ZS:9,8
SZH:65,3
TZS:3,3
FH:20,7
SÓ:1,03

 Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

 EN:507
ZS:16,3
SZH:69,7
TZS:3,4
FH:17,2
SÓ:2,13

 Vöröslencse krémleves (1,7,12)
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
SZH:80,5
TZS:10,5
FH:24,3
SÓ:1,97

 Almálé 100%-os
Erdélyi rakott káposzta (7,12)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

 EN:602
ZS:24,1
SZH:77,4
TZS:9,2
FH:16,6
SÓ:3,33

 Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsenyelé (1,12)
Kukoricás rizs

Allergének:
1,3,9,12

 EN:442
ZS:15,1
SZH:58,1
TZS:1,3
FH:14,4
SÓ:1,42

UZSONNA

 Kenőmájás
Kifli (1,7)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

 EN:194
ZS:5,7
SZH:27,8
TZS:2
FH:7,1
SÓ:0,9

 Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

 EN:198
ZS:6,3
SZH:27,6
TZS:2,3
FH:6,5
SÓ:1,12

 Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

 EN:162
ZS:3,3
SZH:26,9
TZS:1,6
FH:4,5
SÓ:0,84

 Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

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

 Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

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

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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 étkezéstést 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. 05. 25.–2026. 05. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle (1)			Gyümölcs tea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)			Gyümölcs tea Uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1)			Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika				
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u> 1				
EN:	EN:308			EN:181			EN:222			EN:204				
ZS:	TZS:	FH:	ZS:5,4	TZS:2,6	FH:11	ZS:1,8	TZS:0,8	FH:5,9	ZS:3,6	TZS:0,6	FH:5,9	ZS:3,5	TZS:1	FH:7
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:51,8	CK:22,2	SÓ:0,93	SZH:34,9	CK:8,6	SÓ:0,85	SZH:38,1	CK:8,8	SÓ:0,87	SZH:34,3	CK:8,2	SÓ:1,22

EBÉD

ÜNNEPNAP	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Szilva kompót (12)			Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Piskóta szelet (1,3,6,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Görög gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta				
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,4,7,12				
EN:0	EN:445			EN:776			EN:440			EN:521				
ZS:	TZS:	FH:	ZS:11,4	TZS:1,7	FH:19,1	ZS:15	TZS:3,6	FH:23,2	ZS:10,1	TZS:3,4	FH:20,4	ZS:11,3	TZS:1,6	FH:18
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:61,5	CK:14,9	SÓ:0,89	SZH:112,9	CK:30,1	SÓ:2,65	SZH:68	CK:14,7	SÓ:1,11	SZH:84,3	CK:31,1	SÓ:1,23

UZSONNA

	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek			Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél			Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom			Alma Túró rudi (6,7)				
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 6,7				
EN:	EN:164			EN:194			EN:215			EN:133				
ZS:	TZS:	FH:	ZS:3,6	TZS:2,1	FH:4,7	ZS:5,9	TZS:2,1	FH:6,6	ZS:8	TZS:4,6	FH:8,9	ZS:4,5	TZS:3,9	FH:3,7
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:26,5	CK:1	SÓ:0,87	SZH:27,2	CK:0,4	SÓ:1	SZH:26,4	CK:0,6	SÓ:1,05	SZH:18,7	CK:17,5	SÓ:0,03

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



szakmai ajánlásával jött létre.