

Debrecen

Óvoda

2026. 04. 06.–2026. 04. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

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

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3

Allergének:
1,7

Allergének:
1

EN:

EN:292

EN:209

EN:225

EN:228

ZS:

ZS:5,6

ZS:4,6

ZS:2,6

ZS:6,4

TZS:

TZS:2,8

TZS:1,4

TZS:1,3

TZS:2,3

FH:

FH:10,4

FH:6

FH:9

FH:6,4

SZH:

SZH:51,4

SZH:33,1

SZH:39,2

SZH:34,4

CK:

CK:26,4

CK:7,8

CK:9,5

CK:8

SÓ:

SÓ:0,93

SÓ:0,84

SÓ:0,73

SÓ:1,22

EBÉD

ÜNNEPNAP

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Barbecue csirkeragu (1,6,12)
Párolt rizs
Banán

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Zöldségleves fridattóval (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított tökmag
Rántott csirkemell (1,3)
Petrzelymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:

Allergének:
1,3,6,9,12

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:0

EN:518

EN:495

EN:375

EN:634

ZS:

ZS:12,3

ZS:13,5

ZS:14,8

ZS:18,3

TZS:

TZS:1,8

TZS:5,8

TZS:5,8

TZS:3,6

FH:

FH:19,1

FH:19,6

FH:13,6

FH:30,9

SZH:

SZH:77,4

SZH:75,2

SZH:45

SZH:83,6

CK:

CK:12

CK:36

CK:7,3

CK:5,8

SÓ:

SÓ:1,38

SÓ:1,73

SÓ:1,17

SÓ:1,15

UZSONNA

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

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

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

EN:

EN:190

EN:216

EN:221

EN:247

ZS:

ZS:5,9

ZS:6,9

ZS:7,9

ZS:2,1

TZS:

TZS:2,1

TZS:2,3

TZS:4,6

TZS:0,8

FH:

FH:6,1

FH:6,5

FH:9,1

FH:7,8

SZH:

SZH:26,9

SZH:30,2

SZH:27

SZH:46,5

CK:

CK:0,4

CK:0,7

CK:0,4

CK:19,9

SÓ:

SÓ:1,08

SÓ:1,12

SÓ:1,04

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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2026. 04. 13.–2026. 04. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Császárszemle (1,6,7)

Allergének:
1,6,7

EN:322
ZS:7,9 TZS:4 FH:11,1
SZH:51,8 CK:23 SÓ:0,89

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
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:196
ZS:3,5 TZS:2,1 FH:4,8
SZH:34,8 CK:8,4 SÓ:0,74

Karamellás tej (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:325
ZS:8,5 TZS:4,1 FH:9,9
SZH:48,7 CK:24,3 SÓ:0,7

Tej (7)
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,7 TZS:3,4 FH:15
SZH:43,4 CK:14,1 SÓ:0,86

EBÉD

Daragluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Banán

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:521
ZS:16 TZS:3,9 FH:16
SZH:76,7 CK:16,2 SÓ:0,87

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:488
ZS:15,4 TZS:6,2 FH:13,3
SZH:70 CK:25,7 SÓ:2,83

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:602
ZS:23,6 TZS:5,9 FH:16,2
SZH:76,8 CK:5,7 SÓ:2,15

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Finomfőzelék (1,7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:437
ZS:6,7 TZS:1,5 FH:21,6
SZH:64,6 CK:19,8 SÓ:1,43

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,9

EN:518
ZS:14,4 TZS:1,5 FH:17
SZH:73,7 CK:22,6 SÓ:1,3

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

Almás süti (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:137
ZS:4,7 TZS:0,7 FH:2,2
SZH:21,4 CK:12,6 SÓ:0,12

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:170
ZS:3,5 TZS:1 FH:7
SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,22

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4
SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2

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 (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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2026. 04. 20.–2026. 04. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Zsúrkenyér (1,7)

Allergének:
1,6,7

EN:339
ZS:12 TZS:4,4 FH:11,2
SZH:46,6 CK:18,3 SÓ:0,79

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)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:472
ZS:17,3 TZS:5,1 FH:12,1
SZH:65,9 CK:24,8 SÓ:1,46

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórát
Alma
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:687
ZS:11,5 TZS:2,2 FH:20,3
SZH:120,1 CK:31,5 SÓ:1,48

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:469
ZS:7,6 TZS:2,3 FH:20,4
SZH:71 CK:19,7 SÓ:1,16

Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított 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 zsemle (1)
Retek

Allergének:
1

EN:202
ZS:6,8 TZS:2,5 FH:6,4
SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,04

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 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. 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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2026. 04. 27.–2026. 05. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákkal töltött nudli (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:666
ZS:14,1 TZS:3,8 FH:15,5
SZH:114,4 CK:31,1 SÓ:2,21

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Hüsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:515
ZS:16,2 TZS:3,8 FH:17,9
SZH:69,7 CK:21,6 SÓ:1,33

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Alma kompót (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:447
ZS:11,7 TZS:1,8 FH:19,7
SZH:61 CK:14,6 SÓ:0,86

Csontleves (1,3,9,12)
Virsl
Sárgaborsófőzelék (1)
Mandarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:591
ZS:24,6 TZS:7,7 FH:22,9
SZH:62 CK:9,1 SÓ:2,58

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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)
Kígyóborka

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
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:185
ZS:5,4 TZS:1,5 FH:6,4
SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,24

Allergének:

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. 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 **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.