

Debrecen

Óvoda

2025. 12. 01.–2025. 12. 07.

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)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:412
ZS:9,8 TZS:3,3 FH:19,9
SZH:55,7 CK:11,8 SÓ:0,95

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:430
ZS:16 TZS:3,3 FH:15
SZH:54,4 CK:7,3 SÓ:1,71

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

Almalé 100%-os
Rakott kelkáposzta (1,7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:496
ZS:18,3 TZS:5,6 FH:15,2
SZH:66,6 CK:34,9 SÓ:0,54

Paradicsomleves (1,3,9)
Natur sertésszelet rácosan
(1,3,7,12)
Mikulás desszert (1,6)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:540
ZS:25,3 TZS:11,4 FH:13,7
SZH:59,5 CK:22 SÓ:0,76

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
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 szendvicssaláta (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

Sajtos kifli (1,7)
Alma

Allergének:
1,7

EN:157
ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4
SZH:30,9 CK:7,7 SÓ:0,55

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfehérje; 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 ételválogatás 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025. 12. 08.–2025. 12. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)Allergének:
1,6,7EN:168
ZS:3,8 TZS:2,2 FH:7,8
SZH:25,6 CK:16,6 SÓ:0,26Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1
SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:181
ZS:1,8 TZS:0,8 FH:5,9
SZH:34,9 CK:8,6 SÓ:0,85Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:222
ZS:3,6 TZS:0,6 FH:5,9
SZH:38,2 CK:8,8 SÓ:0,87Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:204
ZS:3,5 TZS:1 FH:7
SZH:34,3 CK:8,2 SÓ:1,22Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:217
ZS:6 TZS:2,2 FH:6,5
SZH:33,7 CK:8 SÓ:1,05Allergének:
1EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:395
ZS:10,8 TZS:1,7 FH:18,9
SZH:50,9 CK:4,9 SÓ:1,86Daragluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék
(1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:415
ZS:11,9 TZS:2,2 FH:16,9
SZH:56 CK:2,6 SÓ:1,5Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,12EN:687
ZS:13 TZS:2,4 FH:20,7
SZH:97,8 CK:30,4 SÓ:2,22Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:328
ZS:4,5 TZS:0,6 FH:18,5
SZH:51,9 CK:5,5 SÓ:0,92Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,4,7,12EN:512
ZS:11,3 TZS:1,6 FH:17,7
SZH:81,9 CK:29 SÓ:1,23Májgaluska leves (1,3,9,12)
Bolognai sertésragu (9)
Makaróni tészta (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:533
ZS:23,1 TZS:8,1 FH:27,9
SZH:52,2 CK:8 SÓ:0,92Allergének:
1EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:164
ZS:3,6 TZS:2,1 FH:4,7
SZH:26,5 CK:1 SÓ:0,87Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:190
ZS:6 TZS:2,2 FH:6,6
SZH:26,9 CK:0,9 SÓ:1,05Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:194
ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,2
SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,05Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:212
ZS:8 TZS:4,6 FH:8,9
SZH:25,9 CK:0,6 SÓ:1,05Mandarin
Túró rudi (6,7)Allergének:
6,7EN:143
ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9
SZH:20,2 CK:18,5 SÓ:0,03Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:178
ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5
SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23Allergének:
1EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025. 12. 15.–2025. 12. 21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Süttőtök krémleves (1,10)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:451
ZS:16,4 TZS:4,4 FH:14,4
SZH:54,5 CK:10,4 SÓ:1,5

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

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:413
ZS:12,3 TZS:1,8 FH:17,8
SZH:53,2 CK:3,6 SÓ:1,22

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

Allergének:
1,7,9

EN:482
ZS:13,4 TZS:5,8 FH:19,2
SZH:72,6 CK:35,9 SÓ:1,66

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:375
ZS:14,8 TZS:5,8 FH:13,6
SZH:45 CK:7,3 SÓ:1,17

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott csirkemell (1,3)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Szaloncukor (6)

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:713
ZS:18,1 TZS:5,7 FH:28
SZH:107,3 CK:26,3 SÓ:1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:171
ZS:5,5 TZS:1,9 FH:6,5
SZH:22,4 CK:1,2 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
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:216
ZS:6,9 TZS:2,3 FH:6,5
SZH:30,2 CK:0,7 SÓ:1,12

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

Allergének:
1,7

EN:218
ZS:8 TZS:4,6 FH:9
SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,14

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 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 Magyarországi

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2025. 12. 22.–2025. 12. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergenjelölés 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2025. 12. 29.–2026. 01. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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.