

Debrecen

Óvoda

2026. 08. 03.–2026. 08. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:196 ZS:3,5 TZS:2,1 FH:4,8 SZH:34,8 CK:8,4 SÓ:0,74	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63	Tej (7) Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,7 TZS:3,4 FH:15 SZH:43,4 CK:14,1 SÓ:0,86	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:203 ZS:3,8 TZS:0,8 FH:5,3 SZH:34 CK:8,5 SÓ:0,93	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Görögdinnye <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:465 ZS:16 TZS:3,9 FH:15,5 SZH:63,5 CK:7,8 SÓ:0,73	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:417 ZS:15 TZS:6,1 FH:11,3 SZH:55,7 CK:26,6 SÓ:1,64	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 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) Tökfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:394 ZS:9,5 TZS:2,5 FH:16,4 SZH:55,3 CK:16,9 SÓ:1,9	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:523 ZS:14,4 TZS:1,5 FH:17 SZH:74,8 CK:24 SÓ:1,34	Bakonyi betyárleves (1,7,9,12) Édes málé (1,3,7) Meggyes öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:684 ZS:33,6 TZS:6,2 FH:11,5 SZH:85 CK:47,8 SÓ:0,46	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 1 EN:189 ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,15	Ostyaasztal (1,3,6,7) Nektarin <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:202 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,3 SZH:27,9 CK:9,8 SÓ:0,03	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:177 ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7 SZH:27,1 CK:0,8 SÓ:1,32	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:175 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4 SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2	Teavaj (7) Kifli (1,7) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:197 ZS:7,1 TZS:4,2 FH:4,6 SZH:27,6 CK:1,5 SÓ:0,53	<u>Allergének:</u> 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. Szézag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2026. 08. 10.–2026. 08. 16.

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
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

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1
SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67

Gyümölcsstea
Vajas pogácsa (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:197
ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4
SZH:36,5 CK:11,4 SÓ:0,35

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karamellás körteleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Uborkasaláta

Allergének:
1,7,12

EN:473
ZS:17,3 TZS:5,1 FH:12
SZH:66,1 CK:24,6 SÓ:0,64

Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Görögdiinnye
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:707
ZS:11,6 TZS:2,2 FH:20,8
SZH:124 CK:23,9 SÓ:1,53

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 zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,7

EN:504
ZS:14,2 TZS:1,7 FH:15,7
SZH:74,2 CK:27,6 SÓ:1,11

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai spagetti (1,9)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:573
ZS:25,9 TZS:9,6 FH:24,1
SZH:59,3 CK:7,6 SÓ:1,01

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 napraforgómaggal (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:162
ZS:3,9 TZS:2,1 FH:4,8
SZH:26,6 CK:0,9 SÓ:0,78

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:200
ZS:6,8 TZS:2,5 FH:6,3
SZH:27,1 CK:0,5 SÓ:1,06

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

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. Szézagmag; 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2026. 08. 17.–2026. 08. 23.

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

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

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákkal töltött nudli (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
Őszibarack

Allergének:
1, 3, 7, 9, 12

EN:602
ZS:13,7 TZS:3,7 FH:13,6
SZH:101,1 CK:32,7 SÓ:1,82

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsgombóc (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

Almalé 100%-os
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Paradicsomsaláta

Allergének:
1

EN:441
ZS:9,9 TZS:0,9 FH:16,8
SZH:67,2 CK:29,6 SÓ:0,86

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

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)
Teavaj (7)
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1, 7

EN:253
ZS:12,2 TZS:8 FH:8,9
SZH:26,5 CK:0,6 SÓ:0,97

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

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:

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 zsír; 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. 08. 24.–2026. 08. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:323 ZS:8,5 TZS:4,2 FH:10,5 SZH:48,1 CK:27,4 SÓ:0,72	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 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) Sárgadinnye <u>Allergének:</u> 1 EN:288 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,9 SZH:49,5 CK:23,9 SÓ:1,13	Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:301 ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1 SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88	Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:6 TZS:2,1 FH:6 SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,18	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Édes gyökrékmleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:476 ZS:14,7 TZS:3,9 FH:18,4 SZH:63 CK:4,6 SÓ:1,99	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Sertés fasírtgolyó Gyöngybabfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:570 ZS:16,6 TZS:4,3 FH:27 SZH:67,6 CK:8,9 SÓ:1,76	Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:459 ZS:12,4 TZS:2,3 FH:13,7 SZH:71,7 CK:13,7 SÓ:0,26	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Főtt burgonya (12) Túró rudi (6,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 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	Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:535 ZS:15,6 TZS:2,1 FH:20,4 SZH:76 CK:21,6 SÓ:1,41	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:190 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:27,1 CK:0,9 SÓ:1,04	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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) Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:221 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,5 CK:0,7 SÓ:1,1	Sajtos kifli (1,7) Nektarin <u>Allergének:</u> 1,7 EN:175 ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4 SZH:35,3 CK:3,9 SÓ:0,54	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. Szezámmag; 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



szakmai ajánlásával jött létre.