

Kecskemét				Felnőtt				2023. 11. 06.–2023. 11. 12.																																																
hétfő				kedd				szerda				csütörtök				péntek				szombat				vasárnap																																
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>															
	EN:								EN:								EN:								EN:								EN:								EN:															
	ZS:								ZS:								ZS:								ZS:								ZS:								ZS:															
	SZH:								SZH:								SZH:								SZH:								SZH:								SZH:															
EBÉD	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Tarhonya Alma								Húsleves Sült virsli Kelkáposzta-főzelék Félbarna kenyér								Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet Félbarna kenyér								Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta								Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Félbarna kenyér								Csokonai raguleves Burgonyás tészta Csemegeuborka édesítőszerrel Félbarna kenyér								Húsleves zöldségekkel csigatésztával Sertéspörkölt Galuska Káposztasaláta édesítőszerrel							
	<u>Allergének:</u> 1								<u>Allergének:</u> 1,3,12								<u>Allergének:</u> 1,3,9,12								<u>Allergének:</u> 1,7,10,12								<u>Allergének:</u> 1,7,9,12								<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12															
	EN:881								EN: 688								EN: 1038								EN: 843								EN: 685								EN: 1016								EN: 781							
	ZS: 39,5 TZS: 9,5 FH: 31,4								ZS: 26,8 TZS: 7 FH: 27,3								ZS: 15,1 TZS: 1,9 FH:37,6								ZS: 16,3 TZS: 3,1 FH: 41,3								ZS: 12,2 TZS: 2,8 FH: 36,1								ZS: 36,1 TZS: 9,3 FH: 35,7								ZS: 21,8 TZS: 6,3 FH: 46							
UZSONNA	<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>															
	EN:								EN:								EN:								EN:								EN:								EN:															
	ZS:								ZS:								ZS:								ZS:								ZS:								ZS:															
	SZH:								SZH:								SZH:								SZH:								SZH:								SZH:															

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú 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 kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét				Felnőtt				2023. 11. 13.–2023. 11. 19.																																																
hétfő				kedd				szerda				csütörtök				péntek				szombat				vasárnap																																
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>															
	EN:								EN:								EN:								EN:								EN:								EN:															
	ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:															
	SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:															
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka édesítőszerrel								Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér								Gulyásleves Mák szórat Fodros metélt Félbarna kenyér Alma								Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Párolt rizs Káposztasaláta édesítőszerrel								Magyaros gombaleves kiskagyló Borsófehérje fasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér								Csontleves Székelykáposzta Félbarna kenyér								Zöldborsóleves Mustáros sült tarja Tört burgonya Káposztasaláta édesítőszerrel							
	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12								<u>Allergének:</u> 1,3,9,12								<u>Allergének:</u> 1,3,9,12								<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12								<u>Allergének:</u> 1,3,7,12								<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12								<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12							
	EN:1029								EN: 798								EN: 1165								EN: 1009								EN: 913								EN: 597								EN: 817							
	ZS: 33,3 TZS: 9,9 FH: 31,7 SZH:133,3 CK:55,5 SÓ: 2,66								ZS: 25,2 TZS: 6,4 FH: 29,1 SZH:108,6 CK: 25,1 SÓ: 3,33								ZS: 34,6 TZS: 7,4 FH:37,6 SZH:171,4 CK: 51,9 SÓ: 1,72								ZS: 32,6 TZS: 6,7 FH: 32,8 SZH:126,6 CK: 8,9 SÓ: 4,1								ZS: 27,4 TZS: 4,7 FH: 31,1 SZH: 122,1 CK: 6,7 SÓ: 3,31								ZS: 26,5 TZS: 9,5 FH: 25,1 SZH: 59,2 CK: 4,3 SÓ: 5,15								ZS: 33,9 TZS: 9 FH: 30,5 SZH: 73,9 CK: 5,1 SÓ: 3,5							
UZSONNA	<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>															
	EN:								EN:								EN:								EN:								EN:								EN:															
	ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:															
	SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:															

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SHH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét				Felnőtt				2023. 11. 20.–2023. 11. 26.																				
hétfő				kedd				szerda				csütörtök				péntek				szombat				vasárnap				
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>							
	EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:							
	ZS:				ZS:				ZS:				ZS:				ZS:				ZS:							
	SZH:				SZH:				SZH:				SZH:				SZH:				SZH:							
EBÉD	Daragaluskaleves Csikós sertéstokány Párolt rizs Félbarna kenyér				Tejfölös karfiollevés Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat				Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta				Zöldségleves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér				Lebbencsleves vegetáriánus Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat Mandarin				Csontleves Rakott sárgarépa Félbarna kenyér				Zöldséges burgonyaleves Hétvezér tokány Orsó tészta Vitaminsaláta			
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12				<u>Allergének:</u> 1,3,7,9				<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12				<u>Allergének:</u> 1,3,12				<u>Allergének:</u> 1,7,12				<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12				<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12			
	EN:994				EN: 960				EN: 949				EN: 1070				EN: 1057				EN: 760				EN: 976			
	ZS: 37,6 TZS: 11,2 FH: 33,2 SZH:124,9 CK:2,5 SÓ: 2,43				ZS: 43,3 TZS: 14,9 FH: 40,4 SZH:97,6 CK: 12,9 SÓ: 2,8				ZS: 11,9 TZS: 1,9 FH:43,6 SZH:159,9 CK: 51 SÓ: 2,64				ZS: 37,4 TZS: 9,6 FH: 49,9 SZH:118 CK: 0,9 SÓ: 3,78				ZS: 18,9 TZS: 2,5 FH: 26,4 SZH: 190,6 CK: 41,5 SÓ: 2,95				ZS: 31,2 TZS: 8,9 FH: 26 SZH: 87,4 CK: 3,7 SÓ: 2,52				ZS: 36,8 TZS: 8,9 FH: 38,9 SZH: 117,5 CK: 11 SÓ: 3,27			
UZSONNA	<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>							
	EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:							
	ZS:				ZS:				ZS:				ZS:				ZS:				ZS:							
	SZH:				SZH:				SZH:				SZH:				SZH:				SZH:							

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyezéssel 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét				Felnőtt				2023. 11. 27.–2023. 12. 03.																																																
hétfő				kedd				szerda				csütörtök				péntek				szombat				vasárnap																																
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>															
	EN:								EN:								EN:								EN:								EN:								EN:															
	ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:															
	SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:															
EBÉD	Tavaszi leves Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyér								Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Alma								Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Céklaszavanyúság édesítőszerrel Félbarna kenyér								Tarhonyaleves Grillfűszeres csirkemell Sárgarépás rizs Vitaminsaláta								Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta								Hutai gazdagleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Félbarna kenyér								Zöldborsóleves Csülökpörkölt Főtt burgonya Ecetes almapaprika							
	<u>Allergének:</u> 1,3,12								<u>Allergének:</u> 1,7								<u>Allergének:</u> 1,7,10,12								<u>Allergének:</u> 1,10,12								<u>Allergének:</u> 1,3,7,9								<u>Allergének:</u> 1,7,9,10								<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12							
	EN:581								EN: 996								EN: 913								EN: 745								EN: 851								EN: 1098								EN: 769							
	ZS: 23,5 TZS: 6,1 FH: 24,7 SZH:64,9 CK:13 SÓ: 2,19								ZS: 42,6 TZS: 11 FH: 31,2 SZH:101,8 CK: 12,5 SÓ: 0,98								ZS: 25,4 TZS: 9,3 FH:24,8 SZH:139,8 CK: 59,1 SÓ: 4,41								ZS: 19,1 TZS: 3,7 FH: 40,6 SZH:99,3 CK: 7 SÓ: 3,91								ZS: 31,6 TZS: 10,4 FH: 24,6 SZH: 114,5 CK: 44,9 SÓ: 2,14								ZS: 33,9 TZS: 9,2 FH: 35,9 SZH: 155,2 CK: 29,3 SÓ: 1,61								ZS: 34,6 TZS: 10,1 FH: 28,6 SZH: 76,3 CK: 2,8 SÓ: 2,92							
UZSONNA	<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>															
	EN:								EN:								EN:								EN:								EN:								EN:															
	ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:								ZS: TZS: FH:															
	SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:								SZH: CK: SÓ:															

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.