

Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2023. 11. 06.–2023. 11. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:234 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:40 CK:8,7 SÓ: 1,26	Tej Fahéjas gabonapehely <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 254 ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:42,4 CK: 23,6 SÓ: 0,55	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 263 ZS: 6 TZS: 1 FH:7 SZH:41,8 CK: 9 SÓ: 1,32	Kakaós tej Margarin Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 375 ZS: 11,3 TZS: 5,2 FH: 11,5 SZH:53,9 CK: 28,6 SÓ: 0,89	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 221 ZS: 3,3 TZS: 0,5 FH: 5,1 SZH: 40,5 CK: 8,1 SÓ: 1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Tarhonya Kivi <u>Allergének:</u> 1 EN:719 ZS: 31,1 TZS: 8,1 FH: 27 SZH:80,5 CK:18,9 SÓ: 1,7	Húsleves Sült virsli Kelkáposzta-főzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 485 ZS: 19,3 TZS: 5,1 FH: 18,9 SZH:55,5 CK: 0,6 SÓ: 3,74	Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet Félbarna kenyér Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 885 ZS: 11,4 TZS: 1,4 FH:29,1 SZH:138,4 CK: 24,9 SÓ: 3,39	Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Lilakáposzta saláta Rizibizi <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 638 ZS: 13,4 TZS: 2,3 FH: 35,2 SZH:93,6 CK: 36,5 SÓ: 1,55	Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 536 ZS: 8 TZS: 1,7 FH: 29,8 SZH: 83 CK: 8,5 SÓ: 2,16	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1 EN:254 ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH: 8,5 SZH:34,1 CK:0,8 SÓ: 1,63	Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 256 ZS: 10,2 TZS: 5,3 FH: 6,3 SZH:32,8 CK: 1,3 SÓ: 1,26	Zala felvágott Margarin Császárszemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 251 ZS: 10,3 TZS: 4,1 FH:8,6 SZH:31 CK: 1,9 SÓ: 1,29	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 237 ZS: 7,6 TZS: 2,5 FH: 7,9 SZH:32,6 CK: 0,6 SÓ: 1,72	Piskóta szelet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH: 24,8 CK: 20,4 SÓ: 0,13	<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 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2023. 11. 13.–2023. 11. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:229 ZS: 9 TZS: 4,8 FH: 2,6 SZH:33,9 CK:14,9 SÓ: 0,25	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,6 SZH:35,3 CK: 8,7 SÓ: 0,85	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 261 ZS: 5,6 TZS: 3,3 FH:9,6 SZH:40,9 CK: 8,8 SÓ: 1,24	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,37	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 249 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,1 CK: 7,9 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:773 ZS: 27,1 TZS: 8 FH: 25,4 SZH:93,1 CK:31,5 SÓ: 2,09	Kertészleves Húsgombóc Paradisommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 655 ZS: 20,3 TZS: 4,9 FH: 22,5 SZH:91,7 CK: 24,9 SÓ: 2,63	Gulyásleves Mák szórat Fodros metélt Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 808 ZS: 25,3 TZS: 5,2 FH:25,1 SZH:116,6 CK: 48,7 SÓ: 0,49	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Párolt rizs Káposztasaláta édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 784 ZS: 25,9 TZS: 5,3 FH: 24,9 SZH:97,8 CK: 6,3 SÓ: 3,08	Magyaros gombaleves kiskagyló Borsófehérje fasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 601 ZS: 19,1 TZS: 3 FH: 21,4 SZH: 77,5 CK: 4,1 SÓ: 2,44	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,5 CK:1,7 SÓ: 1,35	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 7,6 TZS: 2,5 FH: 7,9 SZH:32,8 CK: 0,6 SÓ: 1,67	Vajkrém Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 241 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:5,8 SZH:31,2 CK: 1,6 SÓ: 1,1	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 254 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,3 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,56	Túró desszert Banán <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 292 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 4 SZH: 57,4 CK: 56,3 SÓ: 0,33	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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.

Általános iskola felső tagozat

2023. 11. 20.–2023. 11. 26.

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a láktőz); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Széamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az éttelek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklőző kiszolgálást végző munkatársainknál diétás étkezést biztosítunk. A szűkeg szerinti ételfelviteltatástól előre is elnevezést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag); ZS (zsír; g/adag); TZS (telített zsír; g/adag); FH (fehérje; a/adag); SZH (szénhidrát; a/adag); CK (cukor; a/adag); SÓ (só; a/adag) *A csillaag jelölt ételek fénképre receptje honlapunkon (www.hunast.hu) meatekinthető.



A **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2023. 11. 27.–2023. 12. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:256 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5 SZH:52 CK:20,7 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 263 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:39,3 CK: 8 SÓ: 1,67	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 243 ZS: 3,9 TZS: 2 FH:9,9 SZH:39,9 CK: 8,7 SÓ: 1,15	Tejeskávé Margarin Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 327 ZS: 8,5 TZS: 4,1 FH: 10 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,71	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 247 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 38,7 CK: 7,9 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tavaszi leves Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:485 ZS: 19,9 TZS: 5,2 FH: 20,8 SZH:53,6 CK:11,1 SÓ: 1,78	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Kivi <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 811 ZS: 33,8 TZS: 9,4 FH: 26,9 SZH:83,3 CK: 12,4 SÓ: 0,81	Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Céklasavanyúság édesítőszerrel Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 690 ZS: 20,6 TZS: 7,3 FH:20,1 SZH:100,4 CK: 34,1 SÓ: 3,65	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Grillfűszeres csirkemell Sárgarépas rizs Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 603 ZS: 17,8 TZS: 4,4 FH: 34,4 SZH:75,3 CK: 7,8 SÓ: 3,08	Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 698 ZS: 24,4 TZS: 8,6 FH: 20,7 SZH: 95,7 CK: 40 SÓ: 1,55	<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 Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,5 CK:1,7 SÓ: 1,35	Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 193 ZS: 4,8 TZS: 2,3 FH: 7,8 SZH:28,2 CK: 1,2 SÓ: 0,83	Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépasaláta <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 231 ZS: 6,5 TZS: 3,9 FH:6,2 SZH:35,3 CK: 1,2 SÓ: 1,34	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 259 ZS: 10,2 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,52	Túró desszert Kifli <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,55	<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 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.