

Kecskemét				Középiskola				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:				EN:				EN:																			
	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:																			
EBÉD	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Tarhonya Kivi								Húsleves Sült virsli Kelkáposzta-főzelék Félbarna kenyér								Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet Félbarna kenyér Mandarin								Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Lilakáposzta saláta Rizibizi								Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Félbarna kenyér								<u>Allergének:</u>							
	<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>							
	EN:852				EN: 617				EN: 1071				EN: 792				EN: 650				EN:				EN:																							
	ZS: 37,2		TZS: 9,3		FH: 31,4		ZS: 25,3		TZS: 6,8		FH: 24,1		ZS: 14,3		TZS: 1,8		FH:36,4		ZS: 16		TZS: 2,8		FH: 40,6		ZS: 10,4		TZS: 2,3		FH: 35,3		ZS:		TZS:		FH:													
SZH:95,6		CK:20,2		SÓ: 1,91		SZH:68,8		CK: 0,8		SÓ: 4,83		SZH:165,6		CK: 28,2		SÓ: 4,15		SZH:121		CK: 49,2		SÓ: 1,81		SZH: 99,8		CK: 10,2		SÓ: 2,59		SZH:		CK:		SÓ:														
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:				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. 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 ételallergén 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.



Kecskemét			Középiskola			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>			<u>Allergének:</u>		
	EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
	ZS:	TZS:	FH:	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:	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka édesítőszerrel			Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér			Gulyásleves Mák szórát Fodros metélt Narancs			Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Párolt rizs Káposztasaláta édesítőszerrel			Magyaros gombaleves kiskagyló Borsófehérje fasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér								
	<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>			<u>Allergének:</u>		
	EN:973			EN: 782			EN: 999			EN: 969			EN: 746			EN:			EN:		
	ZS: 33	TZS: 9,7	FH: 31,1	ZS: 24,7	TZS: 6,3	FH: 28,4	ZS: 32,3	TZS: 6,8	FH:31,9	ZS: 31,8	TZS: 6,3	FH: 31,3	ZS: 24	TZS: 3,7	FH: 26,8	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:120,6	CK:43,6	SÓ: 2,44	SZH:106,7	CK: 25	SÓ: 3,17	SZH:141,3	CK: 55,6	SÓ: 0,64	SZH:122,1	CK: 7,9	SÓ: 3,74	SZH: 95,5	CK: 5,2	SÓ: 3,06	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
	ZS:	TZS:	FH:	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:	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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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 PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Középiskola

2023. 11. 20.–2023. 11. 26.

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

Daragaluskaleves
Csikós sertéstokány
Párolt rizs
Félbarna kenyér
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 1018
ZS: 36,9 TZS: 11,1 FH: 33
SZH: 132,4 CK: 13,6 SÓ: 2,27

Pikáns karfiolkrémes
Pirított napraforgómag
Bolognai sertésragu
Spagetti
Sajt szórat

Allergének:
1,7,9,12

EN: 1042
ZS: 52,7 TZS: 15,5 FH: 46,1
SZH: 92,9 CK: 13,3 SÓ: 1,85

Gyümölcsleves
Rántott csirkemell
Petrezselymes rizs
Vitaminsaláta

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 995
ZS: 16,3 TZS: 2,7 FH: 43,5
SZH: 167,2 CK: 42,2 SÓ: 3,14

Zöldségleves
Sertésfasírt
Sárgaborsófőzelék
Banán
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 1068
ZS: 30,9 TZS: 8,2 FH: 43,1
SZH: 142 CK: 49,2 SÓ: 3,56

Lebbencsleves vegetáriánus
Túrótöltelkes gombóc
Porcukor szórat
Mandarin

Allergének:
1,7,12

EN: 1018
ZS: 17,6 TZS: 2,4 FH: 25,4
SZH: 184,9 CK: 41,2 SÓ: 2,79

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:

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. 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 PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Középiskola

2023. 11. 27.–2023. 12. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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:581 ZS: 23,5 TZS: 6,1 FH: 24,7 SZH:64,9 CK:13 SÓ: 2,19	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Kivi <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 967 ZS: 40,3 TZS: 10,7 FH: 31,2 SZH:99,7 CK: 12,5 SÓ: 0,93	Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Céklaszavanyúság édesítószerrel Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 846 ZS: 24,5 TZS: 8,8 FH:23,9 SZH:125,8 CK: 46,7 SÓ: 4,29	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Grillfűszeres csirkemell Sárgarépas rizs Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 730 ZS: 20,7 TZS: 5,1 FH: 39,4 SZH:94,9 CK: 10,1 SÓ: 3,73	Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 842 ZS: 29,6 TZS: 10,1 FH: 24,5 SZH: 115,8 CK: 49,1 SÓ: 1,93	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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. 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.