

## Kecskemét

## Általános iskola felső tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Túrós táská</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:230 ZS: 7,5    TZS: 3,7    FH: 3,6 SZH:29,4    CK:14,9    SÓ: 0,2</p>	<p>Kakaós tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 339 ZS: 7,4    TZS: 4,5    FH: 13,2 SZH:50,3    CK: 23,3    SÓ: 1,35</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SÓ:</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:48,3    CK: 21,6    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 218 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,5 SZH: 33,1    CK: 7,9    SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka édesítőszerrel Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:769 ZS: 26,8    TZS: 8,1    FH: 24,3 SZH:96,8    CK:40,7    SÓ: 2,01</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Vitaminálatá Sárgarépa rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 688 ZS: 25    TZS: 4,4    FH: 23,7 SZH:90,3    CK: 9    SÓ: 3,48</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Mákos tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 757 ZS: 21,2    TZS: 2    FH: 23,9 SZH:113,7    CK: 46,2    SÓ: 1,31</p>	<p>Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér Túró rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 587 ZS: 16    TZS: 6,5    FH: 22,7 SZH: 82,7    CK: 15,4    SÓ: 1,32</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,2    TZS: 0,2    FH: 7,8 SZH:28,4    CK:1,6    SÓ: 1,21</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 6,9    TZS: 1,9    FH: 7,8 SZH:27,4    CK: 1    SÓ: 1,41</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SÓ:</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 9,2    TZS: 3,3    FH: 7 SZH:26,4    CK: 0,5    SÓ: 1,42</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7,7 SZH: 39,1    CK: 13,3    SÓ: 1,16</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:196 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Kakaós tej Fatörzs kifli Margarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 335 ZS: 8,6 TZS: 4,2 FH: 10,3 SZH:50,2 CK: 25,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 5,3 TZS: 2,9 FH:9,5 SZH:45,2 CK: 17 SÓ: 0,61</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK: 26 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 292 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 12,4 SZH: 36,8 CK: 10,6 SÓ: 1,28</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Daragaluskaleves Csikós sertéstokány Párolt rizs Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:774 ZS: 30 TZS: 9,2 FH: 25,5 SZH:97,5 CK:14,2 SÓ: 1,47</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitamin saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 776 ZS: 11,5 TZS: 3,8 FH: 38,9 SZH:123,9 CK: 35,5 SÓ: 2,37</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 758 ZS: 35,3 TZS: 11,9 FH:34 SZH:74,4 CK: 12,8 SÓ: 1,15</p>	<p>Zöldségleves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 740 ZS: 29,9 TZS: 10,2 FH: 31,6 SZH:77,1 CK: 8,4 SÓ: 2,26</p>	<p>Lebbencsleves vegetáriánus Túrós derelye Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 676 ZS: 11,7 TZS: 1,6 FH: 17,3 SZH: 123,3 CK: 22 SÓ: 2,61</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:230 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,3 SZH:28,9 CK:1,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 185 ZS: 3,2 TZS: 0,8 FH: 9,2 SZH:26,4 CK: 0,4 SÓ: 1,21</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 7,6 TZS: 4 FH:8,7 SZH:27,9 CK: 1 SÓ: 1,33</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 8,3 SZH:26,8 CK: 0,5 SÓ: 1,43</p>	<p>Pizzás csiga Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 206 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 4,2 SZH: 29,5 CK: 11,5 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étetek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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



szakmai ajánlásával jött létre.

## Kecskemét

## Általános iskola felső tagozat

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 229 ZS: 6,8 TZS: 1,9 FH: 7,4 SZH:33,3 CK: 7,9 SÓ: 1,41</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 211 ZS: 3,7 TZS: 2 FH:8,8 SZH:34 CK: 8,6 SÓ: 0,96</p>	<p>Tejeskávé Margarin Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 327 ZS: 8,5 TZS: 4,1 FH: 10 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,71</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 291 ZS: 8,1 TZS: 3,3 FH: 12,6 SZH: 35,4 CK: 9,7 SÓ: 1,13</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tavaszi leves Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:496 ZS: 21,6 TZS: 7,1 FH: 19,7 SZH:52,3 CK:21,5 SÓ: 1,15</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 737 ZS: 33,6 TZS: 9,6 FH: 24,8 SZH:73 CK: 12,6 SÓ: 0,78</p>	<p>Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Céklasavanyúság édesítőszerrel Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 629 ZS: 19,7 TZS: 8,6 FH:19,3 SZH:89,8 CK: 33,5 SÓ: 3,25</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Grillfűszeres csirkemell Mexikói rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 595 ZS: 17,1 TZS: 4 FH: 34,9 SZH:74,6 CK: 10,3 SÓ: 2,93</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 648 ZS: 24,4 TZS: 8,6 FH: 20 SZH: 84,3 CK: 28,7 SÓ: 1,19</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:28,4 CK:1,6 SÓ: 1,21</p>	<p>Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 4,9 TZS: 2,4 FH: 8 SZH:32,6 CK: 2,3 SÓ: 1,11</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépaghasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 205 ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH:5,5 SZH:30 CK: 1,1 SÓ: 1,17</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 7,4 SZH:28,1 CK: 1,1 SÓ: 1,44</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Császárszemle Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 350 ZS: 7 TZS: 4,1 FH: 9,2 SZH: 61,9 CK: 30,8 SÓ: 0,76</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Kecskemét

## Általános iskola felső tagozat

2024. 05. 20.–2024. 05. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Gyümölcs tea Túrós táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 230 ZS: 7,5 SZH:29,4</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 2,6 SZH:43,6</p>	<p>Tej Csokis gabonagyógyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,6 SZH:41,6</p>	<p>Tej Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 294 ZS: 7,5 SZH: 37,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka édesítószerrel Piskóta szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 812 ZS: 33,6 SZH:103,1</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 502 ZS: 19,5 SZH:63,5</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Sajtkrémes-lilahagymás szárnyas ragu Rizibizi Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 793 ZS: 32,4 SZH:91,9</p>	<p>Lencseleves Túrós tészta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 666 ZS: 19,7 SZH: 90,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 7,8 SZH:26,3</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 206 ZS: 6,9 SZH:27,1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 8,9 SZH:26,5</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 6,6 SZH: 39,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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



szakmai ajánlásával jött létre.



Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:238 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH:37,2 CK:9,3 SÓ: 1,25</p>	<p>Karamellás tej Margarin Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 366 ZS: 11,2 TZS: 5,1 FH: 11,1 SZH:52,4 CK: 27,6 SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 227 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH:6,9 SZH:34,5 CK: 8,4 SÓ: 0,86</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,3 CK: 21,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 287 ZS: 7,4 TZS: 4,4 FH: 13 SZH: 37,4 CK: 11,3 SÓ: 1,45</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tejfőles zöldbableves Tarhonyás hús Céklasavanyúság édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:657 ZS: 31,5 TZS: 8,3 FH: 27,7 SZH:66,3 CK:9,3 SÓ: 1,05</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tököfőzelék Félbarna kenyér Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 625 ZS: 26,7 TZS: 10,1 FH: 20,9 SZH:72,4 CK: 16,9 SÓ: 2,09</p>	<p>Csirkereguleves Mákos nudli Vaníliás öntet Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 962 ZS: 16,5 TZS: 2,6 FH:29,5 SZH:143,5 CK: 61,8 SÓ: 2,52</p>	<p>Tojásleves Panirozott halrúd Kukoricás rizs Uborkasaláta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4</p> <p>EN: 733 ZS: 26,7 TZS: 2,9 FH: 25,9 SZH:95,1 CK: 17,8 SÓ: 2,57</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 653 ZS: 23,2 TZS: 5,7 FH: 20,2 SZH: 84,8 CK: 32,9 SÓ: 3,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 225 ZS: 9,3 TZS: 3,3 FH: 6,9 SZH:26,9 CK: 0,5 SÓ: 1,37</p>	<p>Magyaros vajkrém Császárszemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 259 ZS: 12 TZS: 6,8 FH:5,8 SZH:31,9 CK: 2,6 SÓ: 1,06</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 3,2 TZS: 0,8 FH: 9,3 SZH:27,3 CK: 0,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Habos puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 373 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 4,7 SZH: 77,1 CK: 39,6 SÓ: 0,43</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.