

Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2024.09.02.–2024.09.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:187 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH: 3,5 SZH:26,7    CK:9,3    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,6    TZS: 2,6    FH: 9,6 SZH:51,2    CK: 26    SÓ: 1,05</p>	<p>Tejeskávé Margarin Fonotkka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 324 ZS: 8,9    TZS: 4    FH:10 SZH:47,5    CK: 25,1    SÓ: 0,71</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 211 ZS: 3,2    TZS: 0,4    FH: 9,4 SZH:34,5    CK: 8,7    SÓ: 0,99</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 287 ZS: 8,1    TZS: 3,3    FH: 12,3 SZH: 34,9    CK: 9,7    SÓ: 1,12</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeborka éd. Piskóta szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:785 ZS: 30    TZS: 9,2    FH: 23,5 SZH:106,9    CK:39,1    SÓ: 1,72</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 617 ZS: 16,6    TZS: 3    FH: 23,3 SZH:86,5    CK: 27,2    SÓ: 1,61</p>	<p>Húsleves cérnámetéttel Főtt sertésszelet Tört burgonya Gyümölcsmártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 500 ZS: 13    TZS: 9,7    FH:25 SZH:66,9    CK: 27,4    SÓ: 1,05</p>	<p>Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórát Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 904 ZS: 16,8    TZS: 1,6    FH: 33,1 SZH:151,5    CK: 22,3    SÓ: 2,74</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Vegetáriánus olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN: 534 ZS: 15,5    TZS: 6    FH: 25,1 SZH: 69,7    CK: 11,1    SÓ: 1,33</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:226 ZS: 9,2    TZS: 0,2    FH: 7,8 SZH:26,3    CK:0,4    SÓ: 1,26</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 9,1    TZS: 3,4    FH: 7,3 SZH:27    CK: 0,7    SÓ: 1,24</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 3,1    TZS: 0,8    FH:9,3 SZH:27,3    CK: 0,9    SÓ: 1,2</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 223 ZS: 10    TZS: 5,3    FH: 5,5 SZH:27,3    CK: 1,4    SÓ: 1,08</p>	<p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 8,9    TZS: 4,1    FH: 4,2 SZH: 41    CK: 20,9    SÓ: 0,21</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2024.09.09.–2024.09.15.

	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>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 328 ZS: 14    TZS: 7,8    FH: 8,8 SZH:37,7    CK: 20,2    SÓ: 0,66</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 3,6    TZS: 2,1    FH:9,2 SZH:34,4    CK: 9,2    SÓ: 0,81</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,9    TZS: 1,9    FH: 8,9 SZH:40,8    CK: 20,8    SÓ: 0,59</p>	<p>Tej Petrezselymes-ubis tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 289 ZS: 7,4    TZS: 2,7    FH: 12,2 SZH: 37    CK: 10,7    SÓ: 1,36</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>Zöldégleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacskás tészta Céklasavanyúság éd. Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:785 ZS: 30,3    TZS: 10,3    FH: 31,4 SZH:95,9    CK:15,5    SÓ: 1,34</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Húsgombóc Főtt burgonya fél adag Paradicsommártás Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 731 ZS: 22,3    TZS: 5,9    FH: 22,6 SZH:104,3    CK: 45,1    SÓ: 1,42</p>	<p>Almás szilvakrémléves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 832 ZS: 27,3    TZS: 3,5    FH:22,4 SZH:122,5    CK: 37,2    SÓ: 2,5</p>	<p>Daragaluskaleves Sertésfasírt kölessel Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 660 ZS: 25,5    TZS: 6,7    FH: 31 SZH:68    CK: 2    SÓ: 2,05</p>	<p>Hamisgulyás Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 786 ZS: 13,7    TZS: 2    FH: 19,2 SZH: 118,3    CK: 27,2    SÓ: 2,25</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:205 ZS: 6,7    TZS: 4,1    FH: 5,6 SZH:29,1    CK:1,6    SÓ: 1,02</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH: 9,3 SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,13</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszemesle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 228 ZS: 6,8    TZS: 2,7    FH:9,3 SZH:32,2    CK: 2,8    SÓ: 1,5</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 6,8    TZS: 1,9    FH: 7,7 SZH:26,6    CK: 0,5    SÓ: 1,46</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7,6 SZH: 37,7    CK: 11,9    SÓ: 1,16</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. 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. Puhatestűek. 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

2024.09.16.–2024.09.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű meggyes párna</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:392 ZS: 18,8 TZS: 9,5 FH: 5,2 SZH:49,1 CK:16,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 328 ZS: 14 TZS: 7,8 FH: 8,8 SZH:37,7 CK: 20,2 SÓ: 0,66</p>	<p>Kakaós tej Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 353 ZS: 10,4 TZS: 4,6 FH:14 SZH:47,4 CK: 21,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 289 ZS: 7,4 TZS: 4,4 FH: 13,1 SZH:37,5 CK: 11,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 229 ZS: 5,4 TZS: 3,3 FH: 8,5 SZH: 34,9 CK: 8,7 SÓ: 1,1</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>Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:529 ZS: 24 TZS: 9,2 FH: 19,4 SZH:55,5 CK:13 SÓ: 2,63</p>	<p>Zöldborsóleves Rántott csirkemell Tört burgonya Vitamin saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 636 ZS: 7,8 TZS: 1,1 FH: 39 SZH:96,5 CK: 6 SÓ: 2,62</p>	<p>Sertésraguleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 669 ZS: 20,9 TZS: 4,4 FH:22,5 SZH:96 CK: 20,8 SÓ: 0,38</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 796 ZS: 36 TZS: 7,9 FH: 24,3 SZH:92,6 CK: 10,8 SÓ: 2,47</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Főtt burgonya fél adag Sós kamártás Félbarna kenyér Brownie</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 634 ZS: 20 TZS: 7 FH: 17,2 SZH: 89,9 CK: 34,2 SÓ: 1,17</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 Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:28,1 CK:0,4 SÓ: 1,21</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 3,2 TZS: 0,8 FH: 9,2 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH:9,3 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,13</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 6,6 SZH:25,7 CK: 0,7 SÓ: 1,32</p>	<p>Sajtos rúd Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 249 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,3 SZH: 37,6 CK: 14,2 SÓ: 1,06</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 feltüntetésre. 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizsoltgáást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2024.09.23.–2024.09.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Túrós táska</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>Tej Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 277 ZS: 6,1 TZS: 2,7 FH: 14,6 SZH:35,1 CK: 9,8 SÓ: 1,42</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 Csokis gabonagyógyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,39</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 228 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 35,9 CK: 9,3 SÓ: 1,01</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>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocca Pincepörkölt Vitaminaláta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:623 ZS: 22,3 TZS: 6,7 FH: 26,5 SZH:73,2 CK:9,1 SÓ: 2,85</p>	<p>Bagolyborsó leves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 847 ZS: 34,1 TZS: 12,2 FH: 37,6 SZH:92,8 CK: 16,5 SÓ: 1,67</p>	<p>Gyümölcsleves Sajtkrém-lilahagymás csirkeragu Rizibizi Piskóta szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 791 ZS: 29,7 TZS: 7,7 FH:29 SZH:101 CK: 39,2 SÓ: 0,95</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 721 ZS: 30,1 TZS: 8,3 FH: 33,9 SZH:74,5 CK: 7,9 SÓ: 2,57</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Szilvalekváros derelye Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 972 ZS: 23,8 TZS: 2,6 FH: 20,2 SZH: 160,5 CK: 26,2 SÓ: 1,69</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>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:227 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,3 SZH:27,9 CK:1,9 SÓ: 1,15</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,3 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH:26,8 CK: 0,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 6,8 TZS: 1,9 FH:7,7 SZH:26,5 CK: 0,5 SÓ: 1,42</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 8,9 TZS: 3,3 FH: 7,9 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,39</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 232 ZS: 4,2 TZS: 1,7 FH: 9,4 SZH: 40,6 CK: 14,9 SÓ: 0,68</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. 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 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.

## Kecskemét

## Általános iskola felső tagozat

2024.09.30.–2024.10.06.

	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>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,6    TZS: 2,6    FH: 9,6 SZH:46,6    CK: 20,6    SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 264 ZS: 7,7    TZS: 4,5    FH:9,1 SZH:39,1    CK: 10    SÓ: 1,01</p>	<p>Karamellás tej Margarin Fonotkka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 322 ZS: 8,9    TZS: 4    FH: 10 SZH:47,4    CK: 26,1    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 294 ZS: 8,1    TZS: 3,3    FH: 12,6 SZH: 36,1    CK: 9,7    SÓ: 1,12</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>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:623 ZS: 13,4    TZS: 3,3    FH: 24,8 SZH:93    CK:27,6    SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluskaleves Burgonyás tészta Céklasavanyúság éd.</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 609 ZS: 19,3    TZS: 1,7    FH: 20,9 SZH:86,3    CK: 8,3    SÓ: 2,16</p>	<p>Tojásleves Rakott karfiol Félbarna kenyér Túró rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 665 ZS: 35,9    TZS: 12,4    FH:23,9 SZH:58,3    CK: 16    SÓ: 0,7</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 698 ZS: 27    TZS: 7,8    FH: 25,8 SZH:80,9    CK: 25    SÓ: 2,37</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 797 ZS: 36,2    TZS: 12,1    FH: 25,1 SZH: 91,2    CK: 13,4    SÓ: 2,32</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>Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 185 ZS: 3,8    TZS: 2    FH: 9,2 SZH:28    CK: 1,9    SÓ: 0,91</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 206 ZS: 6,9    TZS: 1,9    FH:7,7 SZH:27,1    CK: 0,5    SÓ: 1,41</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 4,4    TZS: 1,5    FH: 8,6 SZH:27,3    CK: 1    SÓ: 1,64</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 keresztzennyezéssel 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 ételről érdeklődj vizsgálást 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 PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.