

## Kecskemét

## Középiskola

2024.09.02.–2024.09.08.

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

Eperkrémes  
Zöldséges rizseshús  
Csemegeuborka éd.  
Piskóta szelet

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN:932  
ZS: 34,2 TZS: 10,4 FH: 27,4  
SZH:130 CK:50,5 SÓ: 1,96

Köménymagleves  
Pirított zsemlekocka  
Dino szelet  
Zöldborsófőzelék  
Félbarna kenyér  
Szilva

Allergének:  
1,7

EN: 867  
ZS: 29 TZS: 5,2 FH: 32,4  
SZH:110,2 CK: 30,4 SÓ: 2,53

Húsleves cérnametéllel  
Főtt sertésszelet  
Tört burgonya  
Gyümölcsmártás

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 573  
ZS: 14,4 TZS: 10,8 FH:28,5  
SZH:77,4 CK: 27,5 SÓ: 1,35

Babgulyás  
Túrós derelye  
Porcukor szórat  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 1107  
ZS: 21,1 TZS: 1,9 FH: 41,5  
SZH:183 CK: 27,3 SÓ: 3,23

Fokhagyma krémes  
Leves gyöngy  
Vegetáriánus olaszos rakott  
tészta

Allergének:  
1,3,6,7,9

EN: 648  
ZS: 19 TZS: 7,2 FH: 30,2  
SZH: 84,1 CK: 13,6 SÓ: 1,71

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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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 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

## Középiskola

2024.09.09.–2024.09.15.

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

Zöldségkrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Sertéspörkölt  
Szarvacska tészta  
Céklasavanyúság éd.  
Nápolyi

Allergének:  
1,3,6,7,9,10

EN:948  
ZS: 35,9      TZS: 11,9      FH: 38,5  
SZH:116,5      CK:18,1      SÓ: 1,59

Tárkonyos zöldségleves  
Húsgombóc  
Főtt burgonya fél adag  
Paradisommártás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Szőlő

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 850  
ZS: 27,4      TZS: 7,7      FH: 28,1  
SZH:116      CK: 45,8      SÓ: 1,7

Almás szilvakerémleves  
Panírozott halrúd  
Petrezselymes rizs  
Coleslow

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN: 1056  
ZS: 33,9      TZS: 4,4      FH:28,1  
SZH:157,3      CK: 50,2      SÓ: 3,09

Daragaluskaleves  
Sertésfasírt kölessel  
Sárgaborsófőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 815  
ZS: 32,7      TZS: 8,6      FH: 38,8  
SZH:81,2      CK: 2,5      SÓ: 2,55

Hamisgulyás  
Dejós morzsás nudli  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 995  
ZS: 18,1      TZS: 2,5      FH: 24,7  
SZH: 149,1      CK: 35,3      SÓ: 2,74

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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. 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), 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

## Középiskola

2024.09.16.–2024.09.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Lebbensleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:657 ZS: 31,7    TZS: 12,2    FH: 24,5 SZH:64,8    CK:13,8      SÓ: 3,39</p>	<p>Zöldborsóleves Rántott csirkemell Tört burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 760 ZS: 9,3      TZS: 1,3      FH: 45,2 SZH:116,2    CK: 7,7      SÓ: 3,27</p>	<p>Sertésraguleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 828 ZS: 26,4    TZS: 5,7      FH:28,3 SZH:117    CK: 25,7      SÓ: 0,48</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: 1007 ZS: 45,5    TZS: 10      FH: 30,7 SZH:117,3    CK: 14,3      SÓ: 3,14</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Főtt burgonya fél adag Sós kamartás Félbarna kenyér Brownie</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 787 ZS: 26      TZS: 8,9      FH: 24,3 SZH: 103,3    CK: 38,6      SÓ: 1,52</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>	
UZSONNA	<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. Csillagfürt; 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

## Középiskola

2024.09.23.–2024.09.29.

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

Brokkolikrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Pincepörkölt  
Vitaminaláta  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7,10,12

EN:730  
ZS:26,4 TZS:8,1 FH:31,4  
SZH:84,7 CK:11,6 SÓ:3,46

Bagolyborsó leves  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Sajt szórat  
Körte

Allergének:  
1,7,9

EN:1024  
ZS:41,1 TZS:14,8 FH:45,4  
SZH:112,6 CK:18,7 SÓ:2,17

Gyümölcsleves  
Sajtkrém-szilvagyümölcs  
csirkeragu  
Rizibiz  
Piskóta szelet

Allergének:  
1,3,6,7,12

EN:971  
ZS:34,9 TZS:8,8 FH:35,2  
SZH:127,1 CK:50,5 SÓ:1,13

Csontleves  
Lenmagos sertésfasírt  
Lencsefőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:893  
ZS:38,6 TZS:10,6 FH:42,3  
SZH:89,2 CK:9,6 SÓ:3,21

Tejfölös burgonyaleves  
Szilvalekváros derelye  
Porcukor szórat  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:1189  
ZS:29,8 TZS:3,5 FH:24,7  
SZH:194,4 CK:30,3 SÓ:2,06

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:

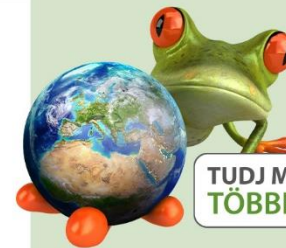
Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizsoltatást 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.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Kecskemét

## Középiskola

2024.09.30.–2024.10.06.

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

Tarhonyaleves  
Dino szelet  
Zöldborsófőzelék  
Félbarna kenyér  
Szilva

Allergének:  
1,7,12

EN:886  
ZS: 24,4 TZS: 5,6 FH: 34,8  
SZH:121,3 CK:30,9 SÓ: 2,98

Húsgaluskaleves  
Burgonyás tészta  
Céklasavanyúság éd.

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 734  
ZS: 23,6 TZS: 2 FH: 25,7  
SZH:102,6 CK: 9,8 SÓ: 2,65

Tojásleves  
Rakott karfiol  
Félbarna kenyér  
Túró rudi

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 774  
ZS: 42,9 TZS: 14,1 FH:27,9  
SZH:65,2 CK: 17 SÓ: 0,79

Paradicsomleves  
Sertésragu Jóasszony módra  
Petrezselymes burgonya  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 857  
ZS: 31,9 TZS: 8,9 FH: 30,3  
SZH:104 CK: 34 SÓ: 2,9

Zöldborsókrémleves  
Leves gyöngy  
Rántott sajt  
Kukoricás rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 1199  
ZS: 56,5 TZS: 19,3 FH: 40,3  
SZH: 131,1 CK: 20,7 SÓ: 3,7

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 keresztyszennyeződéssel 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. Puhatestűek. 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.