

Kecskemét

Általános iskola alsó tagozat

2024.10.07.–2024.10.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN:210 ZS: 4,4    TZS: 1,6    FH: 8,2 SZH:34    CK:8,6    SÓ: 1,54	Tej Dzsungel gabonapehely  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 250 ZS: 3,9    TZS: 1,9    FH: 8,9 SZH:40,8    CK: 20,8    SÓ: 0,59	Kakaós tej Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 353 ZS: 7,7    TZS: 4    FH:10,1 SZH:56,8    CK: 28,2    SÓ: 0,67	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 209 ZS: 3,6    TZS: 2,1    FH: 9,1 SZH:34,4    CK: 9,4    SÓ: 0,76	Tej Uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 303 ZS: 8,5    TZS: 2,9    FH: 12,3 SZH: 37,7    CK: 11,3    SÓ: 1,31	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé éd. Szilva  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:623 ZS: 22,8    TZS: 6,3    FH: 24,6 SZH:76,5    CK:19,1    SÓ: 1,75	Zöldségleves Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 438 ZS: 17,2    TZS: 5,6    FH: 14,2 SZH:52,9    CK: 3,4    SÓ: 1,9	Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta éd.  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 765 ZS: 18,1    TZS: 4,5    FH:34,3 SZH:112,2    CK: 28,6    SÓ: 1,65	Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 714 ZS: 9,9    TZS: 1    FH: 26,3 SZH:103,4    CK: 12,2    SÓ: 2,53	Limonádé Vegetáriánus chilis bab Félbarna kenyér Kókuszgolyó  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 531 ZS: 10,1    TZS: 4,7    FH: 24,4 SZH: 84,7    CK: 26,9    SÓ: 1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:206 ZS: 7,2    TZS: 3,9    FH: 5,9 SZH:27,7    CK:1    SÓ: 1,01	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 224 ZS: 8,1    TZS: 4,6    FH: 9,2 SZH:27    CK: 0,9    SÓ: 1,1	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 8    TZS: 2,9    FH:7,4 SZH:26,8    CK: 0,4    SÓ: 1,39	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 214 ZS: 7,7    TZS: 2,8    FH: 8 SZH:26,7    CK: 0,4    SÓ: 1,27	Natúr joghurt Kifli Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 258 ZS: 5,4    TZS: 2,9    FH: 9,6 SZH: 40,5    CK: 14,5    SÓ: 0,69	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 alsó tagozat

2024.10.14.–2024.10.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:219 ZS: 6,6    TZS: 4,1    FH: 5,2 SZH:34,1    CK:8,7    SÓ: 0,92</p>	<p>Tejeskávé Margarin Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 370 ZS: 10,5    TZS: 5,1    FH: 10,7 SZH:53,9    CK: 24,5    SÓ: 0,79</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 5,4    TZS: 3,3    FH:8,5 SZH:34,9    CK: 8,9    SÓ: 1,05</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 293 ZS: 5,6    TZS: 2,6    FH: 9,6 SZH:47,4    CK: 22    SÓ: 1</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 Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka éd.</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:635 ZS: 22,3    TZS: 6,6    FH: 19,9 SZH:80,5    CK:30,4    SÓ: 1,71</p>	<p>Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 648 ZS: 21,6    TZS: 6,8    FH: 22,8 SZH:86    CK: 27,7    SÓ: 1,58</p>	<p>Gulyásleves Mák szórát Hosszúmetélt Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 750 ZS: 19,8    TZS: 1,9    FH:24,1 SZH:115,4    CK: 40,8    SÓ: 0,64</p>	<p>Zöldségkrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 730 ZS: 28,7    TZS: 5,3    FH: 21,5 SZH:93,3    CK: 11,4    SÓ: 2,34</p>	<p>Daragaluskaleves Sajtos zöldségvagdalt Burgonyapüré Céklasavanyúság éd.</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 476 ZS: 13,6    TZS: 4,3    FH: 15,6 SZH: 68,4    CK: 6,3    SÓ: 1,62</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:227 ZS: 7,8    TZS: 2,8    FH: 7,9 SZH:29,5    CK:2,4    SÓ: 1,21</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 9,3    TZS: 3,3    FH: 7 SZH:27,2    CK: 1    SÓ: 1,37</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 8    TZS: 4,6    FH:9,1 SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,11</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 183 ZS: 4    TZS: 1,2    FH: 8,6 SZH:26,8    CK: 0,5    SÓ: 1,49</p>	<p>Kockasajt Kifli Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7,7 SZH: 41    CK: 15,2    SÓ: 1,16</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 ételen allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről 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 PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Kecskemét

## Általános iskola alsó tagozat

2024.10.21.–2024.10.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:228 ZS: 2,9    TZS: 1,7    FH: 8,8 SZH:41    CK:15,9    SÓ: 0,66	Tej Kakaós csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 328 ZS: 14    TZS: 7,8    FH: 8,8 SZH:37,7    CK: 20,2    SÓ: 0,66	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 302 ZS: 5,6    TZS: 2,6    FH: 9,6 SZH:51,2    CK: 26,2    SÓ: 1	Tej Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 307 ZS: 8,7    TZS: 3    FH: 12,5 SZH: 37,5    CK: 11,2    SÓ: 1,28	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Zöldségleves Csikós sertéstopány Párolt rizs Szilva  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:599 ZS: 25,1    TZS: 7,4    FH: 19,2 SZH:71,8    CK:16,2    SÓ: 0,83	Almalé 100%-os Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 634 ZS: 24,7    TZS: 8,7    FH: 25,7 SZH:75,8    CK: 31,6    SÓ: 0,6	ÜNNEPNAP   <u>Allergének:</u>  EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Csontleves Sertésfasírt kölessel Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 647 ZS: 24,8    TZS: 6,6    FH: 30,4 SZH:67,1    CK: 1,7    SÓ: 2,17	Lebbencsleves vegetáriánus Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 798 ZS: 14,3    TZS: 2    FH: 20,4 SZH: 143,9    CK: 24,6    SÓ: 2,26	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:202 ZS: 6,7    TZS: 4,1    FH: 5,6 SZH:28,1    CK:2,1    SÓ: 0,97	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 185 ZS: 3,2    TZS: 0,8    FH: 9,2 SZH:26,4    CK: 0,4    SÓ: 1,21	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 7,7    TZS: 2,8    FH: 8 SZH:26,8    CK: 0,4    SÓ: 1,31	Sajtos pogácsa Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 209 ZS: 6,5    TZS: 3,2    FH: 4 SZH: 32,3    CK: 10,2    SÓ: 1,11	   <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 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről 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.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Kecskemét

Általános iskola alsó tagozat

2024.10.28.–2024.11.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD

UZSONNA

Őszi szünet

Őszi szünet

Őszi szünet

Őszi szünet

ÜNNEPNAP

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. 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.