

## Kecskemét

## Középiskola

2024.10.07.–2024.10.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé éd. Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:838 ZS: 31,9    TZS: 8,8    FH: 33,9 SZH:99,8    CK:21,4    SÓ: 2,31</p>	<p>Zöldségleves Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 619 ZS: 29,6    TZS: 9,7    FH: 21,7 SZH:61,9    CK: 4,3    SÓ: 3,08</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott sertészszelet Rizibizi Káposztasaláta éd.</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 1014 ZS: 23,5    TZS: 5,8    FH:44,3 SZH:150,9    CK: 39,9    SÓ: 2,19</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 884 ZS: 12,2    TZS: 1,2    FH: 33,4 SZH:128,3    CK: 17,4    SÓ: 3,12</p>	<p>Limonádé Vegetáriánus chilis bab Félbarna kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 632 ZS: 11,4    TZS: 4,8    FH: 32,2 SZH: 99,6    CK: 29,2    SÓ: 1,38</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><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. 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 PÉTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Kecskemét

## Középkiskola

2024.10.14.–2024.10.20.

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

Eperkrémleves  
Borsos sertéstokány  
Bulgur  
Csemegeuborka éd.

Allergének:  
1,7,10,12

EN:906  
ZS: 32,7 TZS: 9,8 FH: 28,9  
SZH:112,7 CK:42,7 SÓ: 2,35

Zöldborsóleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag  
Félbarna kenyér  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 816  
ZS: 27,7 TZS: 8,4 FH: 29,6  
SZH:105,9 CK: 33,4 SÓ: 2

Gulyásleves  
Mák szórát  
Hosszúmetélt  
Félbarna kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 974  
ZS: 26,7 TZS: 2,5 FH:31,7  
SZH:147,8 CK: 51,1 SÓ: 0,72

Zöldsegrémléves  
Leves gyöngy  
Panírozott halrúd  
Petrezselymes rizs  
Coleslaw

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN: 1048  
ZS: 41,3 TZS: 7 FH: 32,5  
SZH:132,2 CK: 15,5 SÓ: 3,4

Daragaluskaleves  
Sajtos zöldségvagdalt  
Burgonyapüré  
Céklasavanyúság éd.

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 646  
ZS: 18,4 TZS: 5,8 FH: 21,1  
SZH: 92,9 CK: 8,5 SÓ: 2,19

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:

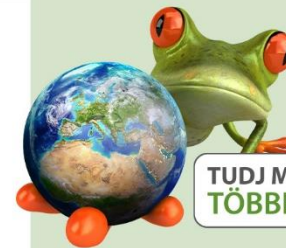
Allergének:

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 keresztzennyöződéssel 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 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.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Kecskemét

## Középiskola

2024.10.21.–2024.10.27.

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

Zöldségleves  
Csikós sertéstokány  
Párolt rizs  
Szilva

Allergének:  
1,7,12

EN:834  
ZS:36,7 TZS:11 FH:27,8  
SZH:95,3 CK:17,5 SÓ:1,19

Almalé 100%-os  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Sajt szórat

Allergének:  
1,7,9

EN:842  
ZS:34,2 TZS:12,3 FH:35,5  
SZH:96,2 CK:34,8 SÓ:0,86

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Csontleves  
Sertésfasírt kölessel  
Sárgaborsófőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN:798  
ZS:31,8 TZS:8,5 FH:38  
SZH:79,9 CK:2,2 SÓ:2,72

Lebbencsleves vegetáriánus  
Túrótöltelikes gombóc  
Porcukor szórat

Allergének:  
1,7,12

EN:965  
ZS:17,6 TZS:2,4 FH:24,5  
SZH:173,5 CK:30 SÓ:2,75

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 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 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.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Kecskemét		Középiskola			2024.10.28.–2024.11.03.		
hétfő		kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI							
EBÉD	Őszi szünet	Őszi szünet	Őszi szünet	Őszi szünet	ÜNNEPNAP		
UZSONNA							

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. Szezám; 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 **HÚSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.