

Kecskemét

Középkiskola

2025.01.06.–2025.01.12.

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

Almalé 100%-os
Zöldséges rizshús
Kovászos uborka

Allergének:
1

EN:729
ZS: 27,7 TZS: 7 FH: 24
SZH:96,9 CK:25,3 SÓ: 1,77

Köménymagleves
Pirított zsemlekocka
Dino szelet
Zöldborsófőzelék
Félbarna kenyér
Mandarin

Allergének:
1,7

EN: 787
ZS: 23,5 TZS: 3,4 FH: 39,2
SZH:96,6 CK: 26,6 SÓ: 2,28

Zöldségleves
Főtt sertésszelet
Gyümölcsmártás
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,7,12

EN: 552
ZS: 16,8 TZS: 11 FH:27,7
SZH:67,4 CK: 28,6 SÓ: 1,02

Lencsegulyás sertéshússal
Túrós derelye
Porcukor szórat
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7,9

EN: 1181
ZS: 25,4 TZS: 7,5 FH: 46,9
SZH:186,1 CK: 44,8 SÓ: 3,29

Fokhagyma krémleves
Leves gyöngy
Olaszos teljes kiőrlésű penne

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN: 635
ZS: 17,3 TZS: 7 FH: 33
SZH: 79,7 CK: 13,6 SÓ: 1,47

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. 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Középiskola

2025.01.13.–2025.01.19.

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

Zöldsegtkrémeves
Pirított zsemlekocka
Sertéspörkölt
Szarvacska tészta
Cékla savanyúság éd.

Allergének:
1,7,9,10

EN:839
ZS:30,3 TZS:8,5 FH:36,9
SZH:103,7 CK:13,1 SÓ:1,49

Zöldborsóleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN:756
ZS:25,6 TZS:6,6 FH:28,8
SZH:96,6 CK:27,6 SÓ:2

Őszibarack krémeves
Panírozott halrúd
Petrezselymes rizs
Coleslaw

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:992
ZS:31,6 TZS:4,3 FH:24,9
SZH:150,3 CK:47,6 SÓ:2,96

Daragaluskaleves
Sertésfasírt kölessel
Sárgaborsófőzelék
Félbarna kenyér
Narancs

Allergének:
1,3,9,12

EN:893
ZS:33,1 TZS:8,1 FH:39,7
SZH:96,6 CK:16,9 SÓ:3,69

Hamisgulyás
Dejós morzsás nudli
Vanília ízű öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:937
ZS:17,5 TZS:2,7 FH:24,5
SZH:135,5 CK:23,6 SÓ:2,93

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 keresztzennyezéssel 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 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

Középiskola

2025.01.20.–2025.01.26.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|---|--|---|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | | | | | | |
| EBÉD | <p>Lebbencsleves Főtt virsli Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:1004 ZS: 47,3 TZS: 16,8 FH: 39,6 SZH:100,6 CK:14,2 SÓ: 4,04</p> | <p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 947 ZS: 16,7 TZS: 2,1 FH: 43,9 SZH:147 CK: 39,2 SÓ: 1,37</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 gyökrémsleves Leves gyöngy Bácskai rizseshús Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 859 ZS: 39,6 TZS: 12,3 FH: 29 SZH:96,7 CK: 8,4 SÓ: 2,47</p> | <p>Zöldségleves Amerikai sajtos tészta Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 708 ZS: 28,1 TZS: 11,9 FH: 24,2 SZH: 86,1 CK: 18,8 SÓ: 1,75</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 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 étlapról érdeklődj kizsgálást 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

2025.01.27.–2025.02.02.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|--|---|---|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | | | | | | |
| EBÉD | <p>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé éd. Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:696 ZS: 26,4 TZS: 8,1 FH: 30,9 SZH:76,5 CK:4,9 SÓ: 3,06</p> | <p>Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN: 917 ZS: 30,2 TZS: 11,2 FH: 55,1 SZH:103,2 CK: 12,9 SÓ: 2,97</p> | <p>Gyümölcsleves Párolt csirkemell Pritaminos rizs Sajtmártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 739 ZS: 14,2 TZS: 4,8 FH:42,1 SZH:109,8 CK: 43,2 SÓ: 1,96</p> | <p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 516 ZS: 22,9 TZS: 6,2 FH: 22,1 SZH:51,9 CK: 18,3 SÓ: 1,43</p> | <p>Tejfőlés burgonyaleves Szilvátörlélés gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 956 ZS: 19 TZS: 4,1 FH: 19,3 SZH: 168,5 CK: 50,1 SÓ: 1,75</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 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 **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.