

Kecskemét

Normál Általános Iskola Alsós

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Barack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:52,6 CK:22,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 242 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 10,2 SZH:39,3 CK: 7,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 348 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH:10,5 SZH:55,9 CK: 28,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 326 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 11,4 SZH:42,9 CK: 10,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 CK: 7,7 SÓ: 1</p>		
--	--	---	---	---	--	--

EBÉD

<p>Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:627 ZS: 22,4 TZS: 4,4 FH: 23,4 SZH:77,5 CK:10,9 SÓ: 3</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 574 ZS: 20,4 TZS: 3,7 FH: 19,9 SZH:77,1 CK: 6 SÓ: 1,8</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 571 ZS: 20,1 TZS: 2,9 FH:24,2 SZH:71,5 CK: 9,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves Szárnycsont, vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 567 ZS: 16,7 TZS: 2,4 FH: 28,2 SZH:72,3 CK: 0,7 SÓ: 3,8</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 614 ZS: 25 TZS: 4,2 FH: 35,5 SZH: 59,8 CK: 4,6 SÓ: 1,8</p>		
---	--	--	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:210 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,2 SZH:32,4 CK:1,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 211 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH:31,6 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH:11,7 SZH:31,3 CK: 0,5 SÓ: 2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,6 SZH:31 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődjétek a köznevelési munkatársainkat! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.

ÉTLAP

Kecskemét

Normál Általános Iskola Alsós

2020. 04. 06.–2020. 04. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Margarin Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH:38 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 246 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH:5,4 SZH:40 CK: 8,2 SÓ: 1,3</p>				
EBÉD	<p>Tejfölös karfiolleves Tarhonyás sertéshús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:593 ZS: 26,4 TZS: 7,1 FH: 24,1 SZH:62,2 CK:6,2 SÓ: 2,8</p>	<p>Fejttet bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9</p> <p>EN: 833 ZS: 21,5 TZS: 6,7 FH: 20,1 SZH:136,8 CK: 51,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Daragaluska leves Serpényős burgonya virslivel Cékla édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 613 ZS: 23,3 TZS: 7,8 FH:18,9 SZH:78,2 CK: 11 SÓ: 3,2</p>				
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Margarin Csirkemell sonka Zöldpaprika Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 3,1 TZS: 0,7 FH: 9,8 SZH:31 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtos stangli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 343 ZS: 3,9 TZS: 2,4 FH:10,2 SZH:66,4 CK: 11,5 SÓ: 1</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.

Kecskemét

Normál Általános Iskola Alsós

2020. 04. 13.–2020. 04. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 242
ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 10,2
SZH: 39,3 CK: 7,6 SÓ: 0,9

Gyümölcs tea
Csicseriborsó krém
Teljes kiőrlésű kenyér
Pritamin paprika

Allergének:
1,3,7,10,11,12

EN: 257
ZS: 4,5 TZS: 1,3 FH: 7,4
SZH: 43,9 CK: 7,9 SÓ: 1

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,8

EN: 359
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8
SZH: 52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóborka

Allergének:
1,3,12

EN: 245
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6
SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1

EBÉD

Reszelt tésztaleves
Húsgombóc
Parajmártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 637
ZS: 24,1 TZS: 5,9 FH: 23,8
SZH: 76,6 CK: 5,3 SÓ: 2,4

Hamis gulyásleves
Makaróni tészta
Sajt sajtos tejfőlés tésztához
Tejföl
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 656
ZS: 25,5 TZS: 10,5 FH: 22,3
SZH: 78 CK: 11,8 SÓ: 1,9

Paradicsomleves
Mexikói csirkemáj rizottó
Csalamádé édesítőszerrel

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 521
ZS: 17,1 TZS: 2,8 FH: 21,9
SZH: 69,4 CK: 19,7 SÓ: 3,4

Limonádé
Sajtos sonkás csirkecomb filé
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,12

EN: 638
ZS: 18,7 TZS: 4,5 FH: 32,6
SZH: 80,1 CK: 15,6 SÓ: 1,6

UZSONNA

Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN: 248
ZS: 7,1 TZS: 1,9 FH: 8,5
SZH: 33,7 CK: 0,5 SÓ: 1,8

Baromfi párizsi
Margarin
Zsemle

Allergének:
1,6

EN: 204
ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 7,9
SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,4

Reszelt sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 277
ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8
SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5

Túrós táská

Allergének:
1,3,7

EN: 399
ZS: 15 TZS: 7,3 FH: 7,1
SZH: 44 CK: 15 SÓ: 0,4

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.

ÉTLAP

Kecskemét

Normál Általános Iskola Alsós

2020. 04. 20.–2020. 04. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kuglóf	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Kakaós tej Margarin Kifli	Tej Gabonagolyó	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12		
EN:303 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH:44,6 CK:18,2 SÓ: 0,6	EN: 249 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 10,5 SZH:40,5 CK: 7,6 SÓ: 0,9	EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH:10,6 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9	EN: 256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,3	EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1		

EBÉD

Medvehagyma krémleves Pirított magvak Kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Magyaros gombaleves Szárnycsirkés Burgonyafőzelék	Erőleves Paradicsomos tonhalas ragu Spagetti Reszelt sajt Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos kerti leves Sertés aprópecsenye Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Grillfűszeres csirkecomb filé Zöldséges bulgur Vegyes saláta Meggyes rétes		
<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10		
EN:728 ZS: 32,7 TZS: 4,8 FH: 29,1 SZH:76,5 CK:5 SÓ: 3	EN: 727 ZS: 37,9 TZS: 5,5 FH: 23,7 SZH:66,3 CK: 4,4 SÓ: 2,5	EN: 626 ZS: 18,3 TZS: 5,2 FH:39,8 SZH:74,4 CK: 5,9 SÓ: 3,3	EN: 748 ZS: 25,5 TZS: 7 FH: 31,6 SZH:87,3 CK: 10,2 SÓ: 2,5	EN: 721 ZS: 24 TZS: 6,2 FH: 30,4 SZH: 91,9 CK: 26,2 SÓ: 2,4		

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7		
EN:253 ZS: 9,4 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:31,7 CK:0,5 SÓ: 1,4	EN: 295 ZS: 14,2 TZS: 5,5 FH: 10,1 SZH:29,9 CK: 0,8 SÓ: 1,7	EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH:8,3 SZH:32,1 CK: 1,3 SÓ: 1,1	EN: 184 ZS: 3 TZS: 0,8 FH: 9 SZH:26,9 CK: 0,4 SÓ: 1,1	EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4		

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. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Kecskemét

Normál Általános Iskola Alsós

2020. 04. 27.–2020. 05. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:325
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3
SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea
Körözött
Zsemle
Paradicsom

Allergének:
1,7,12

EN: 254
ZS: 5,3 TZS: 3,1 FH: 9,4
SZH:40 CK: 8,7 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,12

EN: 247
ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH:7,6
SZH:38,9 CK: 7,7 SÓ: 1

Tej
Sajtos pogácsa

Allergének:
1,3,7,12

EN: 274
ZS: 9,5 TZS: 5,2 FH: 9,6
SZH:33,2 CK: 10 SÓ: 1,1

EBÉD

Zöldborsóleves
Lecsós virsli
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6

EN:619
ZS: 25,3 TZS: 5,2 FH: 17,2
SZH:80,8 CK:13,6 SÓ: 4,2

Vajas galuska leves
Fűszeres csirke csíkok
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 617
ZS: 24,6 TZS: 4,9 FH: 27
SZH:68,3 CK: 0,9 SÓ: 3,3

Tejfőlés burgonyaleves
Szárnyas paella
Reszelt sajt
Csemege uborka édesítőszerrel
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 723
ZS: 23,6 TZS: 7,3 FH:32
SZH:89,5 CK: 2,6 SÓ: 4,1

Lencsegulyás sertéshússal
Dejósórat
Metélt
Alma

Allergének:
1,3,9

EN: 824
ZS: 26,4 TZS: 5 FH: 32,3
SZH:112,3 CK: 34,8 SÓ: 1,2

UZSONNA

Húspástétom
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:218
ZS: 5,1 TZS: 2 FH: 7,4
SZH:33,7 CK:2,3 SÓ: 1,4

Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6

EN: 242
ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1
SZH:32,8 CK: 0,5 SÓ: 1,8

Sajtkrém
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 184
ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH:7,8
SZH:27,4 CK: 2 SÓ: 0,8

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,6

EN: 206
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3
SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 1,6

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.