

Kecskemét

Általános Iskola Felső tagozat

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>Gyümölcs tea 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 Répahasáb</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>Gyümölcs tea 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:653 ZS: 24 TZS: 4,6 FH: 26 SZH:77,9 CK:11 SÓ: 3</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 654 ZS: 22,5 TZS: 4 FH: 22,3 SZH:89,9 CK: 7 SÓ: 1,9</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 640 ZS: 22,7 TZS: 3,3 FH:27,9 SZH:79,1 CK: 9,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves Szárnycsőr, vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 600 ZS: 17,5 TZS: 2,5 FH: 31,3 SZH:75,6 CK: 0,7 SÓ: 3,9</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 661 ZS: 26,2 TZS: 4,3 FH: 38,8 SZH: 65,5 CK: 5 SÓ: 1,9</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 érdeklődj a konzultációs munkatársainkkal! Diétás étkezést 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.

ÉTLAP

Kecskemét

Általános Iskola Felső tagozat

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 karfiollevés Tarhonyás sertéshús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:687 ZS: 30,8 TZS: 8,2 FH: 28,1 SZH:71,8 CK:7,3 SÓ: 3,1</p>	<p>Fejtett bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9</p> <p>EN: 935 ZS: 24,4 TZS: 7,7 FH: 22,2 SZH:153,9 CK: 56,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Daragaluska leves Serpenyős burgonya virslivel Cékla édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 667 ZS: 25,3 TZS: 8,3 FH:21,1 SZH:84,7 CK: 11,6 SÓ: 3,5</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
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.

Kecskemét

Általános Iskola Felső tagozat

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: 686
ZS: 26,3 TZS: 6,3 FH: 25
SZH: 82,1 CK: 6,8 SÓ: 2,5

Hamis gulyásleves
Makaróni tészta
Sajt sajtos tejfölös tésztához
Tejföl
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 698
ZS: 26,9 TZS: 11,4 FH: 24,5
SZH: 83,1 CK: 12,1 SÓ: 2

Paradicsomleves
Mexikói csirkemáj rizottó
Csalamádé édesítőszerrel

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 595
ZS: 19,8 TZS: 3,3 FH: 25,8
SZH: 77,8 CK: 20,2 SÓ: 3,6

Limonádé
Sajtos sonkás csirkecomb filé
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,12

EN: 691
ZS: 20,5 TZS: 5 FH: 35,9
SZH: 85,7 CK: 16,7 SÓ: 2,3

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. Szezámag; 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 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

Általános Iskola Felső tagozat

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 Pírtott magvak Kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Magyaros gombaleves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves Paradicsomos tonhalas ragu Spagetti Reszelt sajt	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:795 ZS: 35,3 TZS: 5,1 FH: 32,7 SZH:83,8 CK:5 SÓ: 3,1	EN: 855 ZS: 38,5 TZS: 5,6 FH: 27,4 SZH:91,8 CK: 4,8 SÓ: 3,2	EN: 574 ZS: 21 TZS: 6,2 FH:43,8 SZH:53,1 CK: 6 SÓ: 2,9	EN: 787 ZS: 28,7 TZS: 7,9 FH: 33,8 SZH:87,6 CK: 10,2 SÓ: 2,5	EN: 776 ZS: 25,5 TZS: 6,3 FH: 33,5 SZH: 98,5 CK: 27,3 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

Kecskemét

Általános Iskola Felső tagozat

2020. 04. 27.–2020. 05. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 254 ZS: 5,3 TZS: 3,1 FH: 9,4 SZH:40 CK: 8,7 SÓ: 1,1</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>	<p>Tej Korpás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 301 ZS: 12 TZS: 6,2 FH: 10,4 SZH:34,7 CK: 10,3 SÓ: 1,4</p>			
EBÉD	<p>Zöldborsóleves Lecsós virsli Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN:684 ZS: 28,3 TZS: 5,8 FH: 19,3 SZH:88,4 CK:14,2 SÓ: 4,7</p>	<p>Vajas galuska leves Fűszeres csirke csíkok Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 621 ZS: 26,1 TZS: 5,2 FH: 28,9 SZH:64,4 CK: 0,9 SÓ: 3,2</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Szárnyas paella Reszelt sajt Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 689 ZS: 27 TZS: 8,5 FH:33,5 SZH:73,1 CK: 2,7 SÓ: 3,7</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal Dejlesztő Metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 870 ZS: 27 TZS: 5,1 FH: 33,9 SZH:120,8 CK: 37,6 SÓ: 1,2</p>			
UZSONNA	<p>Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 5,1 TZS: 2 FH: 7,4 SZH:33,7 CK:2,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 242 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1 SZH:32,8 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 184 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH:7,8 SZH:27,4 CK: 2 SÓ: 0,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 206 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 1,6</p>			

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

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélek; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársaink! Diétás étkezést 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.