



ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.12.01.–2025.12.07.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:11,5
SZH:51,2
TZS:6,3
CK:32,7
FH:8,1
SÓ:0,51

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:331
ZS:11,6
SZH:45,7
TZS:4,1
CK:17,8
FH:11,2
SÓ:0,89

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:232
ZS:2,7
SZH:41,4
TZS:1,4
CK:12,1
FH:8,4
SÓ:0,66

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:253
ZS:5,7
SZH:38,6
TZS:0,5
CK:9,1
FH:9,2
SÓ:1,02

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN:227
ZS:5,1
SZH:34,5
TZS:1,5
CK:8,4
FH:6,9
SÓ:0,86

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:490
ZS:11,7
SZH:65,6
TZS:4
CK:14,6
FH:24,1
SÓ:1,07

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:537
ZS:20
SZH:67,8
TZS:4,1
CK:9
FH:18,8
SÓ:2,08

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:854
ZS:38,5
SZH:91
TZS:11,7
CK:10,5
FH:25,6
SÓ:2,12

Tojásleves (1,3)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:410
ZS:13,1
SZH:48,8
TZS:2,8
CK:9,1
FH:20,1
SÓ:1,73

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsenyelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)
Mikulás desszert (1,6)

Allergének:
1,3,6,9,10,12

EN:676
ZS:25,8
SZH:89
TZS:5,5
CK:21,3
FH:17,8
SÓ:1,43

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:527
ZS:17,8
SZH:63
TZS:3,8
CK:6,9
FH:22,8
SÓ:2,74

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)
Meggyes öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:911
ZS:28,1
SZH:135,3
TZS:10,2
CK:74,6
FH:27,4
SÓ:1,91

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonya extra dzsem
Tört burgonya (12)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:627
ZS:25,9
SZH:61,5
TZS:6,9
CK:18,9
FH:22,8
SÓ:3,28

Tojásleves (1,3)
Csirkepaprikás (1,7)
Tarhonya (1)
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN:545
ZS:19,8
SZH:61
TZS:4
CK:12,6
FH:24,4
SÓ:1,15

Paradisomleves (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)
Mikulás desszert (1,6)

Allergének:
1,3,6,7,9

EN:735
ZS:36,1
SZH:80,6
TZS:14,2
CK:25,5
FH:20,6
SÓ:2,1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:556
ZS:24,4
SZH:58,4
TZS:12,1
CK:4,9
FH:18,1
SÓ:1,32

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:660
ZS:23,6
SZH:73,5
TZS:7,7
CK:12,9
FH:34,5
SÓ:1,11

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Sajtkrém zöldségragu (1,7)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:592
ZS:16,5
SZH:80,2
TZS:4,9
CK:4,6
FH:19,2
SÓ:1,23

Tojásleves (1,3)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:501
ZS:12,6
SZH:72,3
TZS:1,5
CK:15,2
FH:13,2
SÓ:0,42

Paradisomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Mikulás desszert (1,6)

Allergének:
1,3,6,7,9,10

EN:857
ZS:35,6
SZH:114,5
TZS:8,2
CK:26,7
FH:16,3
SÓ:1,69

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Kifli (1,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:228
ZS:8,2
SZH:29,1
TZS:2,9
CK:2,5
FH:8,6
SÓ:1,04

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:8,2
SZH:28,1
TZS:3,1
CK:0,8
FH:7,8
SÓ:1,34

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:4,3
SZH:27,5
TZS:2
CK:0,8
FH:4,9
SÓ:0,9

Paprikás szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:9
SZH:26,3
TZS:3,4
CK:0,7
FH:7,3
SÓ:1,25

Tengeri sós kukoricacsna

Allergének:

EN:132
ZS:0,4
SZH:28,3
TZS:0,1
CK:10,2
FH:2,3
SÓ:0,38

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.12.08.–2025.12.14.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:308
ZS:5,4
SZH:51,8
TZS:2,6
CK:22,2
FH:11
SÓ:0,93Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8
TZS:4
CK:28,2
FH:10,1
SÓ:0,67Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:195
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,9
FH:7
SÓ:0,95Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:244
ZS:5,2
SZH:38,7
TZS:0,9
CK:9,2
FH:6,7
SÓ:0,99Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:218
ZS:4
SZH:35
TZS:1,2
CK:8,4
FH:8,7
SÓ:1,44Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:268
ZS:7,9
SZH:37,7
TZS:4,4
CK:8,1
FH:9,7
SÓ:1,05Allergének:
EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:
FH:
SÓ:Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Temesvári sertésragu (1,7)
Bulgur (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:545
ZS:20,7
SZH:62,6
TZS:6,7
CK:3,9
FH:18
SÓ:1,97Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:467
ZS:12,8
SZH:65,1
TZS:2,5
CK:3
FH:18,2
SÓ:1,59Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tésztá (1)
Porcukor szórát
NarancsAllergének:
1,3,9,12EN:583
ZS:10,7
SZH:96,8
TZS:1,1
CK:44,1
FH:19,4
SÓ:0,91Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:389
ZS:5,1
SZH:61,3
TZS:0,6
CK:6,6
FH:22,5
SÓ:1,1Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,4,7,12EN:572
ZS:12,2
SZH:92,9
TZS:1,8
CK:32,3
FH:19,3
SÓ:1,38Májgaluska leves (1,3,9,12)
Bolognai sertésragu (9)
Makaróni tészta (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:638
ZS:7,9
SZH:63,5
TZS:9,2
CK:9,9
FH:33,3
SÓ:1,07Allergének:
EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:
FH:
SÓ:Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:480
ZS:13,2
SZH:61,8
TZS:1,9
CK:5,8
FH:23,2
SÓ:2,23Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:500
ZS:11,6
SZH:78,2
TZS:1,4
CK:27,7
FH:16,7
SÓ:1,25Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,12EN:863
ZS:16,2
SZH:123,2
TZS:2,9
CK:39,1
FH:25,9
SÓ:2,77Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:677
ZS:28,6
SZH:88,6
TZS:5,3
CK:7,3
FH:14,4
SÓ:1,43Fahéjas almaleves (1,7,12)
Baconös csirkeragu (1)
Tört burgonya (12)
KáposztasalátaAllergének:
1,7,12EN:469
ZS:7,6
SZH:72,9
TZS:1,8
CK:31
FH:18,9
SÓ:1,68Májgaluska leves (1,3,9,12)
Túró (7)
Tejföl (7)
Makaróni tészta (1)
Porcukor szórátAllergének:
1,3,7,9,12EN:527
ZS:16,7
SZH:69,3
TZS:6,3
CK:17
FH:24,6
SÓ:0,58Allergének:
EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:
FH:
SÓ:Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Sütőtökös árpagönggy rizottó (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:318
ZS:4,8
SZH:55,4
TZS:2,3
CK:7,4
FH:10,2
SÓ:0,68Daragaluska leves (1,3,9,12)
Rántott karfiol (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:690
ZS:28,2
SZH:93
TZS:5,4
CK:8,6
FH:14,1
SÓ:1,83Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:395
ZS:6
SZH:60
TZS:0,6
CK:18,4
FH:18,2
SÓ:1,87Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:474
ZS:9,7
SZH:82,1
TZS:5,4
CK:36,1
FH:13,2
SÓ:0,72Fahéjas almaleves (1,7,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuskusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,9,12EN:543
ZS:13,6
SZH:89,5
TZS:4,3
CK:25,3
FH:13,5
SÓ:0,39Májgaluska leves (1,3,9,12)
Rizsfelfújt (1,3,7)
Sárgabarack extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:503
ZS:10,3
SZH:85,3
TZS:4,1
CK:33,4
FH:16,7
SÓ:0,85Allergének:
EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:
FH:
SÓ:Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,6
SZH:27
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,1
SÓ:0,93Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8
TZS:2,7
CK:1,2
FH:8,7
SÓ:1,21Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,4
SÓ:1,24Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:213
ZS:8
SZH:26,1
TZS:4,6
CK:0,6
FH:9
SÓ:1,06Mandarin
Túró rudi (6,7)Allergének:
6,7EN:143
ZS:4,5
SZH:20,2
TZS:3,9
CK:18,5
FH:3,9
SÓ:0,03Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:178
ZS:6,4
SZH:22
TZS:3,9
CK:1,3
FH:6,5
SÓ:1,23Allergének:
EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.12.15.–2025.12.21.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:372
ZS:11,2
SZH:53,7
TZS:5,1
CK:27,6
FH:11,1
SÓ:0,89

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:228
ZS:2,6
SZH:39,7
TZS:1,3
CK:9,7
FH:9,1
SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:218
ZS:5,1
SZH:33,1
TZS:1,5
CK:7,9
FH:6,5
SÓ:0,86

Tej (7)
Mézes margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:349
ZS:15,4
SZH:43,4
TZS:7,7
CK:18,3
FH:10,4
SÓ:0,91

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1
TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:526
ZS:14,6
SZH:80
TZS:4
CK:28,2
FH:17,1
SÓ:0,48

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:453
ZS:15,8
SZH:57,4
TZS:3,7
CK:21,4
FH:16,1
SÓ:0,92

Bableves füstölt hússal (1,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9

EN:591
ZS:16,4
SZH:89,1
TZS:7
CK:44,6
FH:23,5
SÓ:2,03

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:480
ZS:12,1
SZH:70,4
TZS:3
CK:8,1
FH:13,7
SÓ:2,58

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított tökmag
Kukoricamorzsa csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Szaloncukor (6)
Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:914
ZS:36,9
SZH:113
TZS:7,8
CK:28,6
FH:28,8
SÓ:2,54

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:578
ZS:18,8
SZH:77,6
TZS:5,4
CK:27,5
FH:16,6
SÓ:1,69

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Barbecue csirkeragu (1,6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:484
ZS:14,5
SZH:62,4
TZS:2,1
CK:4,1
FH:20,8
SÓ:1,4

Bableves füstölt hússal (1,9)
Mák szórát
Dejő szórát (1)
Hosszúmetélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Allergének:
1,9

EN:859
ZS:24,8
SZH:132,1
TZS:3,3
CK:51,2
FH:28,6
SÓ:1,55

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:457
ZS:18,1
SZH:54,7
TZS:7,1
CK:9
FH:16,6
SÓ:1,34

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított tökmag
Harcsapaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Szaloncukor (6)
Allergének:
1,3,4,6,7,9

EN:733
ZS:25,8
SZH:89
TZS:8,4
CK:23,7
FH:31,3
SÓ:0,63

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:378
ZS:3,2
SZH:71,4
TZS:0,6
CK:28,3
FH:14,2
SÓ:0,36

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrém zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:451
ZS:11,9
SZH:67,4
TZS:3
CK:7
FH:16,9
SÓ:0,93

Bableves füstölt hússal (1,9)
Palacsinta zöldségleppeny (1,3,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:424
ZS:18
SZH:40,7
TZS:5,1
CK:15,2
FH:25,5
SÓ:1,78

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:433
ZS:9
SZH:66
TZS:1,1
CK:7,4
FH:12
SÓ:0,81

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított tökmag
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Szaloncukor (6)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Allergének:
1,6,7,9

EN:680
ZS:22,2
SZH:96,3
TZS:5,9
CK:28,8
FH:19
SÓ:0,9

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:199
ZS:7,9
SZH:22,8
TZS:2,8
CK:1,5
FH:7,8
SÓ:1,11

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:207
ZS:7,7
SZH:26
TZS:2,7
CK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,38

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5
TZS:3,2
CK:0,8
FH:7,5
SÓ:1,32

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2
TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,2
SÓ:1,05

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5
TZS:0,8
CK:19,9
FH:7,8
SÓ:0,63

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztstrenyezéssel 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.12.22.–2025.12.28.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

REGGELI

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 A

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD C

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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 kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.12.29.–2026.01.04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

REGGELI

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 A

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD C

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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 kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

