



ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.01.05.–2026.01.11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7
TZS:3,8
CK:9,3
FH:3,5
SÓ:0,7

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:294
ZS:5,9
SZH:48,6
TZS:2,8
CK:22,7
FH:11
SÓ:0,81

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1
TZS:1,4
CK:8,8
FH:8,1
SÓ:0,78

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

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:234
ZS:5,5
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:9,5
FH:6,5
SÓ:1,04

Gyümölcsstea
Áfonyás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:232
ZS:2,1
SZH:43,1
TZS:1
CK:14
FH:8
SÓ:0,65

Allergének:
EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:863
ZS:18,5
SZH:127,6
TZS:3,6
CK:32,2
FH:20,9
SÓ:2,22

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:479
ZS:15,9
SZH:62,5
TZS:3,7
CK:21,4
FH:16,8
SÓ:1,06

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Lilakposzta saláta

Allergének:
1,7,9

EN:535
ZS:14,1
SZH:72,3
TZS:2,1
CK:15,5
FH:24,2
SÓ:1,41

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:618
ZS:26,8
SZH:60,1
TZS:8,1
CK:9,2
FH:24,9
SÓ:2,35

Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:672
ZS:14,7
SZH:111,8
TZS:2,7
CK:28,1
FH:21,4
SÓ:1,84

Zöldségleves (1,3,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:477
ZS:26,4
SZH:38,7
TZS:7,7
CK:3,7
FH:19,9
SÓ:0,62

Allergének:
EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:368
ZS:10,3
SZH:53,6
TZS:4,3
CK:15,3
FH:12,2
SÓ:1,87

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:502
ZS:16,9
SZH:61,9
TZS:4
CK:3,4
FH:20,4
SÓ:1,29

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Lilakposzta saláta

Allergének:
1,7,9,12

EN:512
ZS:13,7
SZH:66,6
TZS:4,6
CK:14,5
FH:21,3
SÓ:1,73

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:549
ZS:14,8
SZH:68
TZS:3,5
CK:13,1
FH:27,3
SÓ:2,29

Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Sült csirkecomb
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:714
ZS:19,9
SZH:69,5
TZS:1,6
CK:27,3
FH:46,2
SÓ:3,76

Zöldségleves (1,3,12)
Sertéspörkölt (1)
Teljes kiőrlésű orsótészta (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,10,12

EN:529
ZS:20,6
SZH:58,1
TZS:4,3
CK:5,8
FH:23,3
SÓ:1,67

Allergének:
EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:809
ZS:19,3
SZH:140,6
TZS:7,1
CK:60,8
FH:16,3
SÓ:1,21

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldségpépny (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:286
ZS:11,9
SZH:23,6
TZS:4
CK:4,8
FH:17,5
SÓ:1,05

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9

EN:440
ZS:16,3
SZH:47,1
TZS:4,7
CK:6,4
FH:22,9
SÓ:0,67

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:547
ZS:14,3
SZH:75,8
TZS:4,9
CK:15,4
FH:17,7
SÓ:0,97

Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7,12

EN:347
ZS:3,2
SZH:66,4
TZS:0,7
CK:27,3
FH:10,1
SÓ:1,33

Zöldségleves (1,3,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:474
ZS:12,2
SZH:68,2
TZS:3
CK:3,8
FH:14
SÓ:1,34

Allergének:
EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8
TZS:2
CK:1,4
FH:4,7
SÓ:0,86

Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:217
ZS:8
SZH:26,8
TZS:4,6
CK:0,6
FH:9
SÓ:1,05

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9,2
SÓ:1,54

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:199
ZS:6,8
SZH:26,6
TZS:1,9
CK:0,7
FH:7,7
SÓ:1,41

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9
TZS:4
CK:2,1
FH:7
SÓ:1,15

Ostya szelet (1,3,6)
Mandarin

Allergének:
1,3,6

EN:194
ZS:8,4
SZH:25
TZS:2,1
CK:14,6
FH:2,5
SÓ:0,03

Allergének:
EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztstszennyeződéssel 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!



Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.01.12.–2026.01.18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:375
ZS:11,5
SZH:53,5
TZS:5,3
CK:28,6
FH:11,4
SÓ:0,89Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:222
ZS:1,9
SZH:41,8
TZS:0,9
CK:12,7
FH:7,5
SÓ:0,65Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:241
ZS:7,7
SZH:33,6
TZS:2,8
CK:7,8
FH:7,7
SÓ:1,26Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:301
ZS:5,9
SZH:48,1
TZS:2,6
CK:21,3
FH:10,1
SÓ:0,88Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:238
ZS:7,7
SZH:33,4
TZS:2,7
CK:7,8
FH:7,1
SÓ:1,38

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EBÉD A

Almalé 100%-os
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,10,12EN:553
ZS:13,5
SZH:81,7
TZS:2,6
CK:22,9
FH:19,8
SÓ:2,17Lebbencsleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:705
ZS:20,3
SZH:87,1
TZS:5,8
CK:14,3
FH:31
SÓ:1,71Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darásmetélt (1)
Eperöntet (12)Allergének:
1,3,9,12EN:505
ZS:11,7
SZH:78,5
TZS:1,2
CK:17,8
FH:18,1
SÓ:0,85Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Gesztenyerúd
Allergének:
1,3,7,9,12EN:391
ZS:11
SZH:49,8
TZS:4,7
CK:9,5
FH:15,9
SÓ:1,03Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:708
ZS:22,5
SZH:99,7
TZS:2,9
CK:24,5
FH:23,4
SÓ:2,02

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EBÉD B

Almalé 100%-os
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
10,12EN:565
ZS:19,9
SZH:73,7
TZS:6,1
CK:22,2
FH:15,2
SÓ:1,85Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:523
ZS:20
SZH:60,9
TZS:5,7
CK:18,9
FH:23,4
SÓ:0,85Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Eperöntet (12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:485
ZS:10,4
SZH:77,4
TZS:4,9
CK:40,3
FH:18,1
SÓ:1,16Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:708
ZS:30,2
SZH:85,2
TZS:7
CK:12,8
FH:16,1
SÓ:1,61Paradicsomleves (1,3,9)
Páztortarhonya (1,12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:580
ZS:19,4
SZH:76
TZS:4,9
CK:25,9
FH:18,6
SÓ:1,08

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EBÉD C

Almalé 100%-os
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:540
ZS:14,2
SZH:84,5
TZS:4,8
CK:33,5
FH:16,2
SÓ:0,98Lebbencsleves (1,12)
Sajtkrémes zöldségragu (1,7)
Kuskusz (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:584
ZS:14,9
SZH:90,9
TZS:4,3
CK:18
FH:18,2
SÓ:1,04Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:212
ZS:6,2
SZH:22,4
TZS:0,7
CK:6,6
FH:11,8
SÓ:1,11Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:359
ZS:12,4
SZH:46,1
TZS:7,1
CK:11,6
FH:12,8
SÓ:1,44Paradicsomleves (1,3,9)
Túrós cicinka (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:625
ZS:16,6
SZH:81,5
TZS:6,5
CK:36,9
FH:21,9
SÓ:1,27

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:225
ZS:7,8
SZH:29,2
TZS:2,8
CK:1,2
FH:8
SÓ:1,21Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:223
ZS:9,2
SZH:26,4
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7
SÓ:1,42Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KigyóuborkaAllergének:
1,7EN:194
ZS:4,5
SZH:31
TZS:2,6
CK:1,1
FH:5,6
SÓ:0,83Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:224
ZS:8,1
SZH:27
TZS:4,6
CK:0,9
FH:9,2
SÓ:1,1Pizzás ízű kukoricasnack
AlmaAllergének:EN:132
ZS:0,4
SZH:28,3
TZS:0,1
CK:10,2
FH:2,3
SÓ:0,38

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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!



Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.01.19.–2026.01.25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tej (7)
Mézes margarin
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:374
ZS:15,3
SZH:47,6
TZS:7,5
CK:18,4
FH:11
SÓ:0,91Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:195
ZS:2,6
SZH:34,1
TZS:1,5
CK:9
FH:8
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10EN:237
ZS:5,7
SZH:35,8
TZS:1,2
CK:9,4
FH:6,7
SÓ:1,01Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:240
ZS:8
SZH:33
TZS:4,6
CK:8
FH:8,7
SÓ:1,05Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8
TZS:3,5
CK:23,4
FH:9,9
SÓ:0,63Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tök-mag
Pincepörkölt (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:590
ZS:23,2
SZH:62,1
TZS:5,5
CK:3,3
FH:25
SÓ:2,22Bableves (1,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,4,7,9EN:664
ZS:22,7
SZH:78,7
TZS:5,5
CK:8,5
FH:34,6
SÓ:1,5Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
MandarinAllergének:
1,7,9,12EN:720
ZS:14
SZH:127,1
TZS:2,9
CK:30
FH:17,2
SÓ:1,58Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:318
ZS:14,5
SZH:31,4
TZS:3,5
CK:15,7
FH:12,6
SÓ:0,71Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizsAllergének:
1,7,12EN:580
ZS:16,4
SZH:84,7
TZS:4
CK:25,2
FH:19,6
SÓ:1,56Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tök-mag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,6,7,12EN:613
ZS:21
SZH:73,5
TZS:3,5
CK:13,9
FH:26,7
SÓ:1,8Bableves (1,9)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:665
ZS:24,8
SZH:85,5
TZS:4,2
CK:10,5
FH:24,9
SÓ:2,04Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
MandarinAllergének:
1,3,7,9,12EN:537
ZS:15,9
SZH:79
TZS:4,5
CK:10
FH:14,5
SÓ:0,57Zöldségleves (1,3,12)
Parajos teljes kiőrlésű penne sajttal
süAllergének:
1,3,7,12EN:454
ZS:16,3
SZH:52,7
TZS:4
CK:6,7
FH:19,9
SÓ:0,73Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:464
ZS:8,5
SZH:68,2
TZS:3,4
CK:24,9
FH:23,7
SÓ:1,97Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tök-mag
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:644
ZS:31,1
SZH:58,9
TZS:13
CK:5,8
FH:29,4
SÓ:1,13Bableves (1,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:608
ZS:17
SZH:80,7
TZS:5,1
CK:7,7
FH:22,3
SÓ:0,83Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:497
ZS:13,6
SZH:75,7
TZS:7,2
CK:41,9
FH:14,3
SÓ:0,82Zöldségleves (1,3,12)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:626
ZS:26,9
SZH:81
TZS:5,2
CK:9,9
FH:13,1
SÓ:2,02Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:408
ZS:9,4
SZH:65,1
TZS:4,3
CK:28,7
FH:13,9
SÓ:0,94Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:181
ZS:4,7
SZH:27,7
TZS:2,8
CK:1,4
FH:5,1
SÓ:0,88Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,5
SÓ:1,24Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:266
ZS:2
SZH:52,8
TZS:0,8
CK:24,9
FH:7,8
SÓ:0,63Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:207
ZS:4,3
SZH:31,2
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9,1
SÓ:1,54Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:187
ZS:6,5
SZH:23,4
TZS:3,9
CK:1,8
FH:6,9
SÓ:1,23Allergének: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. 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 étkezést 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

2026.01.26.–2026.02.01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

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

Allergének:
1,3,7

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

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

Allergének:
1,6,7

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

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:
1,3,4,10

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

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

Allergének:
1,3

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

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,7,12

EN:439 ZS:11,4 FH:22,7
SZH:55,4 CK:14,5 SÓ:0,79

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 FH:18,8
SZH:67,8 CK:9 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 FH:25,6
SZH:91 CK:10,5 SÓ:2,12

Almalé 100%-os
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:587 ZS:9,1 FH:18,5
SZH:96,6 CK:37,3 SÓ:1,66

Paradisomleves (1,3,9)
Náttúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:593 ZS:20,9 FH:17
SZH:80,1 CK:17,7 SÓ:1,36

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,10,12

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

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:802 ZS:27,9 FH:27
SZH:109 CK:53,8 SÓ:1,88

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:672 ZS:19,6 FH:33,4
SZH:76,8 CK:12,4 SÓ:1,01

Almalé 100%-os
Csirkepaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Banán

Allergének:
1,3,7

EN:778 ZS:14,6 FH:24,3
SZH:129,3 CK:38,4 SÓ:1,31

Paradisomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:588 ZS:20,3 FH:18,7
SZH:77,5 CK:20,8 SÓ:1,81

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,3,7,12

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

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:403 ZS:13,5 FH:15,1
SZH:54,4 CK:23,9 SÓ:0,85

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Sajtkrémes zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:578 ZS:16 FH:22,5
SZH:74,9 CK:6,6 SÓ:1,02

Almalé 100%-os
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:651 ZS:9,9 FH:26,2
SZH:109 CK:42,7 SÓ:0,97

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

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:775 ZS:30,7 FH:15,5
SZH:105,6 CK:23,1 SÓ:1,62

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Kenőmájas
Kifli (1,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

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

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

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

Náttúr szendvicsszál (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:172 ZS:4,2 FH:4,6
SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222 ZS:9,1 FH:7,4
SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267 ZS:8,9 FH:4,2
SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. 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!

