

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.03.02.–2026.03.06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7TZS:3,8
CK:9,3FH:3,5
SÓ:0,7Gyümölcsstea
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:224
ZS:2,6
SZH:45,6TZS:0,8
CK:20,2FH:3,8
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1TZS:1,4
CK:8,8FH:8,1
SÓ:0,78Egres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5TZS:0,8
CK:19,9FH:7,8
SÓ:0,63Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:234
ZS:5,5
SZH:35,9TZS:1,1
CK:9,5FH:6,5
SÓ:1,04

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:863
ZS:18,5
SZH:127,6TZS:3,6
CK:32,2FH:20,9
SÓ:2,22Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:361
ZS:17,2
SZH:32,9TZS:6,4
CK:5FH:15,7
SÓ:3,39Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Leccsós virsli (1)
Tarhonya (1)Allergének:
1,7,9EN:604
ZS:27,4
SZH:66,8TZS:9,5
CK:8,8FH:21,2
SÓ:2,72Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:635
ZS:17,6
SZH:77,2TZS:3,9
CK:16,3FH:32,2
SÓ:2,26Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:584
ZS:17
SZH:89,5TZS:2,4
CK:29,4FH:16,5
SÓ:2,04

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:528
ZS:18,3
SZH:69,8TZS:7,1
CK:18,9FH:17,5
SÓ:0,97Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:502
ZS:16,9
SZH:61,9TZS:4
CK:3,4FH:20,4
SÓ:1,29Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)Allergének:
1,3,6,7,9,10,12EN:705
ZS:25,7
SZH:97,4TZS:6,4
CK:25,7FH:22
SÓ:3,54Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
MandarinAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:610
ZS:21,4
SZH:69,4TZS:5,1
CK:14,9FH:23,3
SÓ:2,75Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Sült csirkecomb
Pirított burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:779
ZS:25,9
SZH:71,7TZS:2,3
CK:27,3FH:46,4
SÓ:3,85

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:809
ZS:19,3
SZH:140,6TZS:7,1
CK:60,8FH:16,3
SÓ:1,21Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:286
ZS:11,9
SZH:23,6TZS:4
CK:4,8FH:17,5
SÓ:1,05Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:440
ZS:16,3
SZH:47,1TZS:4,7
CK:6,4FH:22,9
SÓ:0,67Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:547
ZS:14,3
SZH:75,8TZS:4,9
CK:15,4FH:17,7
SÓ:0,97Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:347
ZS:3,2
SZH:66,4TZS:0,7
CK:27,3FH:10,1
SÓ:1,33

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8TZS:2
CK:1,4FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:217
ZS:8
SZH:26,8TZS:4,6
CK:0,6FH:9
SÓ:1,05Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3TZS:1,4
CK:1,3FH:9,2
SÓ:1,54Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:199
ZS:6,8
SZH:26,6TZS:1,9
CK:0,7FH:7,7
SÓ:1,41Túró rudi (6,7)
AlmaAllergének:
6,7EN:145
ZS:4,5
SZH:21,5TZS:3,9
CK:20,3FH:3,9
SÓ:0,03

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. Szezámag; 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).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkent-
hetjük környezeti lábnyomunkat.
**TUDJ MEG TÖBBET A HETI
EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.03.09.–2026.03.13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:357
ZS:9,5
SZH:53,5
TZS:4,7
CK:28,6
FH:11,4
SÓ:0,81Gyümölcsstea
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

EBÉD A

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:570
ZS:17,8
SZH:74,2
TZS:4,7
CK:5,2
FH:22,3
SÓ:2,4Lebbencsleves (1,12)
Sertésvagdalt (1,3)
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NarancsAllergének:
1,3,12EN:783
ZS:29,4
SZH:85,6
TZS:8
CK:14
FH:32,7
SÓ:2,16Csirkeraguleves (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 fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,9,12EN:476
ZS:11,4
SZH:72,2
TZS:4,9
CK:22,3
FH:14,3
SÓ:1,24Paradisomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:671
ZS:20,1
SZH:92,4
TZS:2,7
CK:24,5
FH:27,6
SÓ:2,02

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:582
ZS:24,2
SZH:66,2
TZS:8,2
CK:4,5
FH:17,7
SÓ:2,08Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
NarancsAllergének:
1,7,12EN:497
ZS:19,9
SZH:55,8
TZS:5,7
CK:18,9
FH:22,7
SÓ:0,71Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukorAllergének:
1,3,7,9,12EN:475
ZS:10,4
SZH:75,7
TZS:4,9
CK:39,1
FH:18
SÓ:1,13Zöldségleves fridattal (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:1,61Paradisomleves (1,3,9)
Alföldi húsos galuska (1,3)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:664
ZS:26,6
SZH:81,9
TZS:8,8
CK:25
FH:21,3
SÓ:1,39

EBÉD C

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bazsalikomós paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:557
ZS:18,5
SZH:77
TZS:7
CK:15,7
FH:18,7
SÓ:1,21Lebbencsleves (1,12)
Sajtkrémes zöldséragu (1,7)
Kuszkus (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
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:495
ZS:13,1
SZH:72,1
TZS:1,7
CK:7,3
FH:17,1
SÓ:1,21Zöldségleves fridattal (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:1,44Paradisomleves (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

UZSONNA

Kenőmajas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:225
ZS:7,8
SZH:29,2
TZS:2,8
CK:1,2
FH:8
SÓ:1,21Csemege szálami
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:1,1Sajtos ízű kukoricasnack (7)
AlmaAllergének:
7EN:137
ZS:2,3
SZH:25,8
TZS:0,3
CK:10,7
FH:2,2
SÓ:0,23

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).

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



Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.03.16.–2026.03.20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Mézes margarin
Zsemle (1)Allergének:
1,7

EN:374

ZS:15,3
SZH:47,6TZS:7,5
CK:18,4FH:11
SÓ:0,91Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7

EN:195

ZS:2,6
SZH:34,1TZS:1,5
CK:9FH:8
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10

EN:237

ZS:5,7
SZH:35,8TZS:1,2
CK:9,4FH:6,7
SÓ:1,01Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7

EN:240

ZS:8
SZH:33TZS:4,6
CK:8FH:8,7
SÓ:1,05Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7

EN:309

ZS:6,5
SZH:48,8TZS:3,5
CK:23,4FH:9,9
SÓ:0,63

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,10,12

EN:590

ZS:23,2
SZH:62,1TZS:5,5
CK:3,3FH:25
SÓ:2,22Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,4,7,9

EN:664

ZS:26,2
SZH:72,4TZS:6,4
CK:9,5FH:38
SÓ:2,34Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
MandarinAllergének:
1,7,9,12

EN:721

ZS:13,2
SZH:129,2TZS:2,6
CK:38,7FH:14,6
SÓ:1,35Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12

EN:370

ZS:14,7
SZH:41,6TZS:3,5
CK:15,8FH:14,1
SÓ:0,99Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizsAllergének:
1,7,12

EN:580

ZS:16,4
SZH:84,7TZS:4
CK:25,2FH:19,6
SÓ:1,56

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Csirkeragu Jóasszony módra (1)
Párolt rizsAllergének:
1,7,12

EN:626

ZS:24,5
SZH:64,9TZS:5,3
CK:3,5FH:29,4
SÓ:1,41Bableves (1,3,9)
Búbos sertésszelet (1,3,7)
Petrezselymes burgonya (12)
Színes vegyessaláta (12)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:615

ZS:19,1
SZH:76,4TZS:3,2
CK:8,9FH:24,7
SÓ:1,6Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
MandarinAllergének:
1,3,7,9,12

EN:553

ZS:17,3
SZH:79,3TZS:5,5
CK:10,4FH:14,9
SÓ:0,58Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Parajos tk.penne sajttal sütte (1,7)Allergének:
1,3,7,12

EN:454

ZS:16,3
SZH:52,7TZS:4
CK:6,7FH:19,9
SÓ:0,73Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12

EN:464

ZS:8,5
SZH:68,2TZS:3,4
CK:24,9FH:23,7
SÓ:1,97

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Tejföl (7)
Reszelt sajt (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12

EN:644

ZS:31,1
SZH:58,9TZS:13
CK:5,8FH:29,4
SÓ:1,13Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9

EN:608

ZS:17
SZH:80,7TZS:5,1
CK:7,7FH:22,3
SÓ:0,83Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12

EN:497

ZS:13,6
SZH:75,7TZS:7,2
CK:41,9FH:14,3
SÓ:0,82Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12

EN:626

ZS:26,9
SZH:81TZS:5,2
CK:9,9FH:13,1
SÓ:2,02

EN:408

ZS:9,4
SZH:65,1TZS:4,3
CK:28,7FH:13,9
SÓ:0,94

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7

EN:181

ZS:4,7
SZH:27,7TZS:2,8
CK:1,4FH:5,1
SÓ:0,88Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1

EN:217

ZS:7,9
SZH:27,6TZS:2,9
CK:0,4FH:7,5
SÓ:1,24Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7

EN:266

ZS:2
SZH:52,8TZS:0,8
CK:24,9FH:7,8
SÓ:0,63Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1

EN:207

ZS:4,3
SZH:31,2TZS:1,4
CK:1,3FH:9,1
SÓ:1,54Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7

EN:187

ZS:6,5
SZH:23,4TZS:3,9
CK:1,8FH:6,9
SÓ:1,23

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. 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).

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



Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.03.23.–2026.03.27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:11,5
SZH:51,2
TZS:6,3
CK:32,7
FH:8,1
SÓ:0,51Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,6,7EN:331
ZS:11,6
SZH:45,7
TZS:4,1
CK:17,8
FH:11,2
SÓ:0,89Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:232
ZS:2,7
SZH:41,4
TZS:1,4
CK:12,1
FH:8,4
SÓ:0,66Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,4,10EN:253
ZS:5,7
SZH:38,6
TZS:0,5
CK:9,1
FH:9,2
SÓ:1,02Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3EN:227
ZS:5,1
SZH:34,5
TZS:1,5
CK:8,4
FH:6,9
SÓ:0,86

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:490
ZS:11,7
SZH:65,6
TZS:4
CK:14,6
FH:24,1
SÓ:1,07Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:537
ZS:20
SZH:67,8
TZS:4,1
CK:9
FH:18,8
SÓ:2,08Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:854
ZS:38,5
SZH:91
TZS:11,7
CK:10,5
FH:25,6
SÓ:2,12Almalé 100%-os
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
BanánAllergének:
1,12EN:637
ZS:9,3
SZH:107
TZS:2,3
CK:39,7
FH:19,9
SÓ:1,94Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricávalAllergének:
1,3,9,12EN:593
ZS:20,9
SZH:80,1
TZS:2,9
CK:17,7
FH:17
SÓ:1,36

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,10,12EN:527
ZS:17,8
SZH:63
TZS:3,8
CK:6,9
FH:22,8
SÓ:2,74Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:802
ZS:27,9
SZH:109
TZS:10,2
CK:53,8
FH:27
SÓ:1,88Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:672
ZS:19,6
SZH:76,8
TZS:6,7
CK:12,4
FH:33,4
SÓ:1,01Almalé 100%-os
Csirkepaprikás (1,7)
Bulgur (1)
BanánAllergének:
1,7EN:756
ZS:15,1
SZH:119,1
TZS:3,4
CK:41,1
FH:22,7
SÓ:1,36Paradicsomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:588
ZS:20,3
SZH:77,5
TZS:2,6
CK:20,8
FH:18,7
SÓ:1,81

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:556
ZS:24,4
SZH:58,4
TZS:12,1
CK:4,9
FH:18,1
SÓ:1,32Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:403
ZS:13,5
SZH:54,4
TZS:5,5
CK:23,9
FH:15,1
SÓ:0,85Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Sajtkrémes zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:578
ZS:16
SZH:74,9
TZS:4,8
CK:6,6
FH:22,5
SÓ:1,02Almalé 100%-os
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:649
ZS:9,9
SZH:109,2
TZS:3,1
CK:44,9
FH:26,2
SÓ:0,97Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10EN:775
ZS:30,7
SZH:105,6
TZS:5,7
CK:23,1
FH:15,5
SÓ:1,62

UZSONNA

Kenőmájas
Kifli (1,7)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:228
ZS:8,2
SZH:29,1
TZS:2,9
CK:2,5
FH:8,6
SÓ:1,04Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:222
ZS:8,2
SZH:28,1
TZS:3,1
CK:0,8
FH:7,8
SÓ:1,34Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
RetekAllergének:
1,7EN:175
ZS:4,3
SZH:27,5
TZS:2
CK:0,8
FH:4,9
SÓ:0,9Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:222
ZS:9,1
SZH:26,3
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,4
SÓ:1,3Mese fit Detki keksz (1)
AlmaAllergének:
1EN:267
ZS:8,9
SZH:41
TZS:4,1
CK:20,9
FH:4,2
SÓ:0,21

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. 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).

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



Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.03.30.–2026.04.03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Szamóca extra dzsem
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1EN:248
ZS:2,4
SZH:49,8
TZS:0,6
CK:20,3
FH:4,4
SÓ:0,73Kakaós 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:0,95Allergének:EN:
ZS:
SZH:Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Temesvári sertésragu (1,7)
Bulgur (1)Allergének:
1,7,9,12EN:536
ZS:20,6
SZH:61,1
TZS:6,7
CK:3,3
FH:17,5
SÓ:0,77Daragaluska 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 tészta (1)
Porcukor szórat
Répatorta (1,3,12)Allergének:
1,3,9,12EN:768
ZS:18,6
SZH:124,5
TZS:2
CK:59,6
FH:21,6
SÓ:0,99

TAVASZI SZÜNET

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:487
ZS:13,9
SZH:61,8
TZS:2
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)
Baconös csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta
Répatorta (1,3,12)Allergének:
1,3,9,12EN:686
ZS:18,4
SZH:88,7
TZS:3,7
CK:28,9
FH:34,1
SÓ:1,91

TAVASZI SZÜNET

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:714
ZS:28,5
SZH:95,8
TZS:6
CK:8
FH:16
SÓ:1,77Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:711
ZS:33,7
SZH:92,7
TZS:4,2
CK:45,8
FH:10
SÓ:0,77Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejő szórat (1)
Morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Répatorta (1,3,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:1220
ZS:26,5
SZH:184,6
TZS:4,1
CK:63,6
FH:31,7
SÓ:3,06

TAVASZI SZÜNET

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

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:1,24Allergének: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 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 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).

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

