

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.06.01.–2026.06.05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:354
ZS:9,2
SZH:53,7
TZS:4,5
CK:27,6
FH:11,1
SÓ:0,81Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:228
ZS:2,6
SZH:39,7
TZS:1,3
CK:9,7
FH:9,1
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:218
ZS:5,1
SZH:33,1
TZS:1,5
CK:7,9
FH:6,5
SÓ:0,86Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
CK:26,4
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1
TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:604
ZS:19
SZH:82,7
TZS:5,4
CK:27,6
FH:17,4
SÓ:1,83Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:479
ZS:15,9
SZH:62,5
TZS:3,7
CK:21,4
FH:16,8
SÓ:1,06Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:618
ZS:19,7
SZH:90,3
TZS:2,8
CK:27,8
FH:22,6
SÓ:1,27Zöldségleves csigatésztával (1,3,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:501
ZS:12,3
SZH:74,4
TZS:3
CK:8,4
FH:14,3
SÓ:2,54Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:710
ZS:22,1
SZH:102,4
TZS:3,2
CK:28,5
FH:23,7
SÓ:2,52

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne sajttal sütve (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:552
ZS:14,7
SZH:85,1
TZS:4
CK:28,3
FH:17,8
SÓ:0,62Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:523
ZS:12,4
SZH:77,9
TZS:1,3
CK:13,5
FH:20
SÓ:1,93Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:539
ZS:16,2
SZH:78,9
TZS:6,9
CK:44,5
FH:22,1
SÓ:1,75Zöldségleves csigatésztával (1,3,12)
Amerikai sajtos tézsza (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:478
ZS:18,3
SZH:58,7
TZS:7,1
CK:9,2
FH:17,2
SÓ:1,31Almalé 100%-os
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7EN:565
ZS:13,5
SZH:85,6
TZS:4
CK:23,7
FH:22,1
SÓ:0,61

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:521
ZS:6,6
SZH:92,8
TZS:1
CK:28,6
FH:17,5
SÓ:0,46Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrém zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:463
ZS:12
SZH:70,3
TZS:3
CK:5,3
FH:16,2
SÓ:0,88Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:424
ZS:18
SZH:40,7
TZS:5,1
CK:15,2
FH:25,5
SÓ:1,78Zöldségleves csigatésztával (1,3,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:497
ZS:14,5
SZH:64,9
TZS:4,8
CK:7,6
FH:16,8
SÓ:0,95Almalé 100%-os
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:487
ZS:9,8
SZH:87,9
TZS:1,5
CK:28,7
FH:9
SÓ:0,74

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:199
ZS:7,9
SZH:22,8
TZS:2,8
CK:1,5
FH:7,8
SÓ:1,11Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:207
ZS:7,7
SZH:26
TZS:2,7
CK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,38Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5
TZS:3,2
CK:0,8
FH:7,5
SÓ:1,32Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:227
ZS:8
SZH:28
TZS:4,6
CK:0,9
FH:9,3
SÓ:1Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5
TZS:0,8
CK:19,9
FH:7,8
SÓ:0,63

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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).

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



Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.06.08.–2026.06.12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
FK:22
FH:10,4
SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:272
ZS:7,9
SZH:38,4
TZS:4,4
FK:8,1
FH:9,7
SÓ:1,05

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:208
ZS:4,5
SZH:35,2
TZS:2,8
FK:8,6
FH:5,1
SÓ:0,79

Tejeskávé (7)
Kuglóf (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7

EN:347
ZS:7,6
SZH:55,7
TZS:4,3
FK:28,2
FH:10,4
SÓ:0,64

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

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

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:535
ZS:12,2
SZH:82,4
TZS:1,4
FK:19,4
FH:18,9
SÓ:1,2

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:511
ZS:18,8
SZH:67,1
TZS:7,6
FK:26,5
FH:14,2
SÓ:3,08

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szórat

Allergének:
1,3,7

EN:636
ZS:20,1
SZH:86
TZS:6,2
FK:16,8
FH:24,5
SÓ:0,62

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:337
ZS:10,5
SZH:37,7
TZS:2,5
FK:5,3
FH:17,6
SÓ:1,25

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,9

EN:643
ZS:15,4
SZH:98
TZS:1,6
FK:35,2
FH:19,6
SÓ:1,6

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Spagetti (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:591
ZS:19,9
SZH:82
TZS:4,9
FK:17,8
FH:18,6
SÓ:0,83

Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:544
ZS:25,3
SZH:58,3
TZS:7,9
FK:23,9
FH:19,8
SÓ:0,41

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:736
ZS:28,8
SZH:94,9
TZS:7,3
FK:7,1
FH:19,2
SÓ:2,72

Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:491
ZS:16,1
SZH:58,8
TZS:5
FK:7,5
FH:27
SÓ:0,91

Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:580
ZS:12
SZH:85,6
TZS:3,5
FK:33,5
FH:25,8
SÓ:1,26

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,9,12

EN:449
ZS:11,2
SZH:57,9
TZS:4,3
FK:12,7
FH:15
SÓ:0,74

Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:648
ZS:17,5
SZH:83,7
TZS:5,6
FK:31,7
FH:33,7
SÓ:0,88

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:645
ZS:28,1
SZH:66,3
TZS:11,7
FK:4,4
FH:22,4
SÓ:1,28

Tarhonyaleves (1,12)
Rántott karfiol (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:728
ZS:28,9
SZH:99,2
TZS:6
FK:8,8
FH:15
SÓ:1,91

Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:455
ZS:9,9
SZH:65,9
TZS:2,6
FK:38
FH:18,5
SÓ:0,58

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:160
ZS:2,5
SZH:25,1
TZS:1,1
FK:1,7
FH:7,5
SÓ:0,9

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:211
ZS:8
SZH:26,1
TZS:2,9
FK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,34

Ostya szelet (1,3,6,7)
Alma

Allergének:
1,3,6,7

EN:197
ZS:8,4
SZH:26,3
TZS:2,1
FK:16,4
FH:2,5
SÓ:0,04

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,5
FK:1
FH:8,6
SÓ:1,6

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:6,2
SZH:21,9
TZS:3,8
FK:1,2
FH:6,4
SÓ:1,2

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. Kérjük, 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).

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



Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.06.15.–2026.06.19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,7
FH:7
SÓ:1

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
CK:26,4
FH:10,4
SÓ:0,93

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8
TZS:4
CK:28,2
FH:10,1
SÓ:0,67

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:196
ZS:6,5
SZH:29,9
TZS:3,2
CK:7,8
FH:3,4
SÓ:1,1

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:250
ZS:8,3
SZH:34,5
TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:872
ZS:15,7
SZH:145,5
TZS:2,2
CK:22,7
FH:27,9
SÓ:1,83

Almalé 100%-os
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:659
ZS:25,6
SZH:72,2
TZS:10,5
CK:27,3
FH:18,6
SÓ:2,63

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:564
ZS:7,6
SZH:91,5
TZS:2,3
CK:30,5
FH:22,8
SÓ:1,07

Köménymaglevés (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:597
ZS:22,9
SZH:72,6
TZS:5,8
CK:3,5
FH:20,8
SÓ:2,1

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:721
ZS:32,5
SZH:69,7
TZS:11,3
CK:11,1
FH:32,8
SÓ:1,22

EBÉD B

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:787
ZS:35
SZH:83,3
TZS:13,1
CK:8,3
FH:31,4
SÓ:2,24

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:562
ZS:19,6
SZH:80,2
TZS:5,2
CK:27,5
FH:14,3
SÓ:1,71

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:722
ZS:22,5
SZH:104,4
TZS:10,8
CK:21,7
FH:23,2
SÓ:1,43

Köménymaglevés (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:569
ZS:15
SZH:86,4
TZS:1,8
CK:27,7
FH:17,4
SÓ:1,29

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Sült csirkecomb
Pírtott burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:776
ZS:26,7
SZH:66,5
TZS:3,5
CK:9,5
FH:49,2
SÓ:4,12

EBÉD C

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:533
ZS:14,1
SZH:77,7
TZS:6,8
CK:37,2
FH:21,8
SÓ:0,91

Almalé 100%-os
Currys karfiolpörkölt (1,7,10)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10

EN:473
ZS:9,9
SZH:84,8
TZS:2,2
CK:26,7
FH:8,7
SÓ:0,44

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:408
ZS:7,6
SZH:71,8
TZS:3,2
CK:20,2
FH:8,8
SÓ:0,94

Köménymaglevés (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:738
ZS:31,5
SZH:94,9
TZS:5,8
CK:8,2
FH:15,2
SÓ:1,74

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:521
ZS:18,3
SZH:66,3
TZS:5,9
CK:3,5
FH:14
SÓ:1,19

UZSONNA

Füstölt pulykaparízsi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:236
ZS:7,6
SZH:31,6
TZS:2,6
CK:1,2
FH:8,1
SÓ:1,33

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:220
ZS:7,9
SZH:27,9
TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,9
SÓ:1,21

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
CK:1,1
FH:5
SÓ:0,84

Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:230
ZS:9
SZH:28,2
TZS:3,3
CK:1,1
FH:7,6
SÓ:1,19

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:2,5
SZH:44
TZS:0,8
CK:16,1
FH:8,5
SÓ:0,65

Az ételsorokról az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokról 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 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).

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





ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.06.22.–2026.06.26.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

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

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

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 C

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:

UZSONNA

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. Csillagfűrt; 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).



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





ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.06.29.–2026.07.03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

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

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

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 C

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:

UZSONNA

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. Csillagfűrt; 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).



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

