



ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső 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:514
ZS:13,3
SZH:66,4
TZS:4,4
CK:14,8
FH:25,5
SÓ:1,09

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:614
ZS:22,1
SZH:79,9
TZS:4,4
CK:10,4
FH:20,8
SÓ:2,38

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:912
ZS:41,5
SZH:97,6
TZS:12,4
CK:11,5
FH:26,4
SÓ:2,24

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

Allergének:
1,3,12

EN:446
ZS:14,9
SZH:50,4
TZS:3,4
CK:9,2
FH:23,5
SÓ:1,91

Paradicsomleves (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:717
ZS:27,1
SZH:95,5
TZS:5,8
CK:21,5
FH:18,7
SÓ:1,47

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:614
ZS:20,9
SZH:72,8
TZS:4,4
CK:8
FH:26,9
SÓ:3,17

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:637
ZS:25,9
SZH:63,5
TZS:6,9
CK:18,9
FH:23,1
SÓ:3,28

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

Allergének:
1,3,7

EN:617
ZS:22,6
SZH:67,2
TZS:4,7
CK:13,2
FH:28,7
SÓ:1,39

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

Allergének:
1,3,6,7,9

EN:815
ZS:40,9
SZH:86,8
TZS:16,4
CK:26,6
FH:23,4
SÓ:2,48

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:737
ZS:26,1
SZH:82
TZS:8,8
CK:15
FH:39
SÓ:1,24

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:642
ZS:18
SZH:87,9
TZS:5,4
CK:5,2
FH:20,8
SÓ:1,34

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

Allergének:
1,3,9

EN:573
ZS:14
SZH:83,3
TZS:1,7
CK:16,6
FH:15,2
SÓ:0,45

Paradicsomleves (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:966
ZS:40,7
SZH:127,2
TZS:9,2
CK:28,2
FH:18,7
SÓ:1,99

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 kukoricacsnek
Alma

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 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. 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!



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső 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:611
ZS:23,9
SZH:68,6
TZS:7,8
CK:4,3
FH:20,4
SÓ:2,25Daragaluska 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:658
ZS:12,1
SZH:109,9
TZS:1,3
CK:48,2
FH:21,5
SÓ:0,96Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:436
ZS:5,7
SZH:68,3
TZS:0,7
CK:7,8
FH:26,2
SÓ:1,21Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,4,7,12EN:653
ZS:14,9
SZH:102,7
TZS:2
CK:32,8
FH:23,3
SÓ:1,65Májgaluska leves (1,3,9,12)
Bolognai sertésragu (9)
Makaróni tészta (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:725
ZS:31,8
SZH:70
TZS:11,1
CK:11,5
FH:37,9
SÓ:1,21Allergének:
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:559
ZS:15,5
SZH:71,4
TZS:2,1
CK:6,7
FH:27,2
SÓ:2,57Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:561
ZS:12,3
SZH:90,6
TZS:1,6
CK:34,4
FH:17,8
SÓ:1,3Csirkeraguleves (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:782
ZS:33,8
SZH:100,6
TZS:6,3
CK:8,6
FH:16,8
SÓ:1,69Fahéjas almaleves (1,7,12)
Baconös csirkeragu (1)
Tört burgonya (12)
KáposztasalátaAllergének:
1,7,12EN:523
ZS:9,2
SZH:77,8
TZS:2,2
CK:31,3
FH:22,4
SÓ:1,95Májgaluska leves (1,3,9,12)
Túró (7)
Tejföl (7)
Makaróni tészta (1)
Porcukor szórátAllergének:
1,3,7,9,12EN:569
ZS:18,3
SZH:74,3
TZS:7
CK:17,7
FH:26,5
SÓ:0,6Allergének:
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:359
ZS:5,4
SZH:62,7
TZS:2,6
CK:8,5
FH:11,6
SÓ:0,72Daragaluska 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:798
ZS:33,4
SZH:106
TZS:6,4
CK:10,2
FH:16,3
SÓ:2,14Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:437
ZS:6,6
SZH:67,1
TZS:0,7
CK:19,5
FH:19,9
SÓ:2,09Hamisgulyás (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:597
ZS:15,5
SZH:97,1
TZS:4,9
CK:26,1
FH:15
SÓ:0,41Májgaluska leves (1,3,9,12)
Rizsfelfújt (1,3,7)
Sárgabarack extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:538
ZS:11,2
SZH:91,5
TZS:4,5
CK:35,7
FH:17,5
SÓ:0,88Allergének:
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 Felső 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:550
ZS:20,1
SZH:67,9
TZS:4,8
CK:26,4
FH:19,8
SÓ:1,1

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:551
ZS:13,9
SZH:80,7
TZS:3,4
CK:9,4
FH:15,7
SÓ:2,95

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

EN:946
ZS:37,6
SZH:118,6
TZS:7,9
CK:28,7
FH:29,3
SÓ:2,57

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:653
ZS:22,5
SZH:84,3
TZS:6,5
CK:28,5
FH:19,6
SÓ:1,99

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

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:552
ZS:16,8
SZH:69,3
TZS:2,4
CK:4,8
FH:24,6
SÓ:1,66

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

EN:932
ZS:27
SZH:143,4
TZS:3,5
CK:56,3
FH:30,5
SÓ:1,56

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:539
ZS:21,4
SZH:64,5
TZS:8,5
CK:10,6
FH:19,6
SÓ:1,51

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

EN:803
ZS:28,3
SZH:96,2
TZS:9,3
CK:24,1
FH:35,6
SÓ:0,74

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:500
ZS:13,3
SZH:74,4
TZS:3,5
CK:7,9
FH:18,8
SÓ:1,02

Bableves füstölt hússal (1,9)
Palacsintás zöldséglepény (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:506
ZS:10,5
SZH:77
TZS:1,2
CK:8,8
FH:13,9
SÓ:0,84

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

EN:712
ZS:23
SZH:101,8
TZS:6
CK:28,9
FH:19,6
SÓ:0,94

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 keresztstzenyeyződéssel 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 Felső Tagozat

2025.12.22.–2025.12.28.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
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:

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:

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:

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:

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. 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 Felső Tagozat

2025.12.29.–2026.01.04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
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:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
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:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
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:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

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:

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!

