

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső 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:0,78Epres 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)
Mandarin
Tarhonya (1)Allergének:
1,7,9EN:684
ZS:31,9
SZH:73,6TZS:11,1
CK:9,9FH:24
SÓ:3,2Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:657
ZS:18,5
SZH:78,1TZS:3,9
CK:16,5FH:34,4
SÓ:2,38Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:663
ZS:19,8
SZH:99,1TZS:2,7
CK:30FH:20,2
SÓ:2,36

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:610
ZS:21,6
SZH:79,6TZS:8,5
CK:20,6FH:20,5
SÓ:1,14Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:566
ZS:19,3
SZH:68,4TZS:4,6
CK:3,7FH:23,5
SÓ:1,47Zöldségkrémleves (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:725
ZS:25,8
SZH:101,2TZS:6,4
CK:25,7FH:22,5
SÓ:3,55Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
MandarinAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:644
ZS:22,2
SZH:74,7TZS:5,2
CK:15,4FH:24,2
SÓ:2,96Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Sült csirkecomb
Pirított burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:808
ZS:26,8
SZH:75,8TZS:2,4
CK:27,3FH:47
SÓ:3,86

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:911
ZS:22,2
SZH:157,7TZS:8,1
CK:66,5FH:18,3
SÓ:1,36Zöldborsóleves (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:636
ZS:17,1
SZH:86,8TZS:6
CK:16,7FH:20,9
SÓ:1,08Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:388
ZS:3,7
SZH:73,5TZS:0,8
CK:28,4FH:11,8
SÓ:1,54

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. 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 Felső 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:636
ZS:19,9
SZH:81,7
TZS:5,1
CK:5,7
FH:25,8
SÓ:2,78Lebbencsleves (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:600
ZS:13,7
SZH:95
TZS:1,5
CK:20,8
FH:20,6
SÓ:0,89Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,9,12EN:486
ZS:11,4
SZH:74,2
TZS:4,9
CK:22,3
FH:14,5
SÓ:1,24Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:701
ZS:20,7
SZH:97,3
TZS:2,8
CK:24,6
FH:28,5
SÓ:2,04

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:676
ZS:28,2
SZH:76,5
TZS:9,5
CK:4,9
FH:20,7
SÓ:2,41Lebbencsleves (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:812
ZS:35,3
SZH:96,4
TZS:8
CK:14,1
FH:18,6
SÓ:1,86Paradicsomleves (1,3,9)
Alföldi húsos galuska (1,3)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:763
ZS:31,1
SZH:92,2
TZS:10,5
CK:25,4
FH:25
SÓ:1,58

EBÉD C

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:604
ZS:20,6
SZH:82
TZS:8
CK:16
FH:20,9
SÓ:1,3Lebbencsleves (1,12)
Sajtkrémes zöldséragu (1,7)
Kuszkusz (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:637
ZS:16,5
SZH:98,7
TZS:4,8
CK:18,9
FH:20,2
SÓ:1,13Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:527
ZS:13,9
SZH:77,6
TZS:1,9
CK:7,4
FH:17,6
SÓ:1,22Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:384
ZS:13,3
SZH:48,9
TZS:7,6
CK:12,2
FH:13,8
SÓ:1,54Paradicsomleves (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

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:1,1Sajtos 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 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. 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 Felső Tagozat

2026.03.16.–2026.03.20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

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:0,63

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:592
ZS:23,3
SZH:62,4
TZS:5,5
CK:3,4
FH:25,1
SÓ:2,42Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,4,7,9EN:741
ZS:29,5
SZH:79,3
TZS:7,5
CK:10,7
FH:42,9
SÓ:2,6Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
MandarinAllergének:
1,7,9,12EN:721
ZS:13,2
SZH:129,2
TZS:2,6
CK:38,7
FH:14,6
SÓ:1,35Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:370
ZS:14,7
SZH:41,6
TZS:3,5
CK:15,8
FH:14,1
SÓ:0,99Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizsAllergének:
1,7,12EN:612
ZS:17,2
SZH:90,2
TZS:4,1
CK:25,3
FH:20,2
SÓ:1,6

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Csirkeragu Jóasszony módra (1)
Párolt rizsAllergének:
1,7,12EN:691
ZS:26,7
SZH:71,9
TZS:5,8
CK:3,8
FH:32,8
SÓ:1,62Bableves (1,3,9)
Búbos sertésszelet (1,3,7)
Petrezselymes burgonya (12)
Színes vegyessaláta (12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:637
ZS:19,4
SZH:80,3
TZS:3,2
CK:8,9
FH:25,2
SÓ:1,6Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
MandarinAllergének:
1,3,7,9,12EN:611
ZS:19,6
SZH:86,6
TZS:6,3
CK:10,8
FH:16,7
SÓ:0,69Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Parajos tk.penne sajttal sütte (1,7)Allergének:
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:527
ZS:10,5
SZH:74,1
TZS:4,2
CK:25,6
FH:28,6
SÓ:2,32

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Tejföl (7)
Reszelt sajt (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:698
ZS:33,8
SZH:64
TZS:14,5
CK:6,3
FH:31,7
SÓ:1,22Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:698
ZS:19,8
SZH:91,7
TZS:6,2
CK:9
FH:25,5
SÓ:0,95Tejfölös 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 eperlevéllel (1,3,12)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:728
ZS:31,9
SZH:92,9
TZS:6,2
CK:11,7
FH:15,2
SÓ:2,35Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:428
ZS:9,9
SZH:68,1
TZS:4,4
CK:29,2
FH:14,6
SÓ:0,96

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:1,23

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. 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 Felső 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:514
ZS:13,3
SZH:66,4
TZS:4,4
CK:14,8
FH:25,5
SÓ:1,09Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:614
ZS:22,1
SZH:79,9
TZS:4,4
CK:10,4
FH:20,8
SÓ:2,38Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:912
ZS:41,5
SZH:97,6
TZS:12,4
CK:11,5
FH:26,4
SÓ:2,24Almalé 100%-os
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
BanánAllergének:
1,12EN:682
ZS:11,1
SZH:108,6
TZS:2,9
CK:39,8
FH:23,4
SÓ:2,12Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricávalAllergének:
1,3,9,12EN:634
ZS:22,2
SZH:86,6
TZS:3,2
CK:17,9
FH:17,9
SÓ:1,4

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,10,12EN:614
ZS:20,9
SZH:72,8
TZS:4,4
CK:8
FH:26,9
SÓ:3,17Húsgaluska 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:749
ZS:22,1
SZH:85,3
TZS:7,8
CK:14,5
FH:38
SÓ:1,14Almalé 100%-os
Csirkepaprikás (1,7)
Bulgur (1)
BanánAllergének:
1,7EN:830
ZS:17,9
SZH:125,4
TZS:4,1
CK:41,6
FH:26,8
SÓ:1,61Paradicsomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:610
ZS:20,6
SZH:81,4
TZS:2,7
CK:20,8
FH:19,2
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:449
ZS:14,3
SZH:63
TZS:6
CK:28,4
FH:16,3
SÓ:0,92Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Sajtkrémes zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:627
ZS:17,5
SZH:81,9
TZS:5,2
CK:7,5
FH:24,4
SÓ:1,11Almalé 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:884
ZS:35,8
SZH:118,3
TZS:6,7
CK:24,6
FH:17,9
SÓ:1,93

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 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!



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső 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:
TZS:
CK:
FH:
SÓ: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:601
ZS:23,8
SZH:66,9
TZS:7,8
CK:3,6
FH:19,9
SÓ:0,85Daragaluska 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:843
ZS:20
SZH:137,6
TZS:2,2
CK:63,7
FH:23,7
SÓ:1,04

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:567
ZS:16,3
SZH:71,4
TZS:2,2
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)
Baconös csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta
Répatorta (1,3,12)Allergének:
1,3,9,12EN:745
ZS:20,1
SZH:94,1
TZS:4,3
CK:29,2
FH:39,1
SÓ:2,09

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:819
ZS:33,7
SZH:107,9
TZS:7
CK:9,3
FH:18,4
SÓ:2,04Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:776
ZS:37,3
SZH:100,4
TZS:4,6
CK:49,7
FH:10,9
SÓ:0,8Csirkeraguleves (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:1241
ZS:27
SZH:188,1
TZS:4,2
CK:66,2
FH:32,2
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!

