



# ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.06.01.–2026.06.05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)  
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:354  
ZS:9,2  
SZH:53,7  
TZS:4,5  
CK:27,6  
FH:11,1  
SÓ:0,81

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)  
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

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

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)  
Borsos sertéstokány (1)  
Bulgur (1)  
Csemegeuborka (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,10,12

EN:679  
ZS:22,6  
SZH:89,4  
TZS:6,6  
CK:28,6  
FH:20,4  
SÓ:2,13

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

Allergének:  
1,3,9,12

EN:576  
ZS:20,2  
SZH:73  
TZS:4,9  
CK:26,5  
FH:20,5  
SÓ:1,24

Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Mákos metélt (1)  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9

EN:670  
ZS:21,3  
SZH:98,1  
TZS:3  
CK:30,3  
FH:24,1  
SÓ:1,28

Zöldségleves csigatésztával (1,3,12)  
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)  
Burgonyapüré (7,12)  
Cékla savanyúság (10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:573  
ZS:14,1  
SZH:84,7  
TZS:3,4  
CK:9,6  
FH:16,3  
SÓ:2,91

Almalé 100%-os  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Petrezselymes rizs  
Coleslaw (3,7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:741  
ZS:22,9  
SZH:107,9  
TZS:3,3  
CK:28,6  
FH:24,3  
SÓ:2,55

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)  
Parajos penne sajttal sütve (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:552  
ZS:14,7  
SZH:85,1  
TZS:4  
CK:28,3  
FH:17,8  
SÓ:0,62

Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)  
Párolt rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,6,9,12

EN:586  
ZS:13,9  
SZH:86,6  
TZS:1,4  
CK:15,9  
FH:22,8  
SÓ:2,22

Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Tejbedara (1,7)  
Kakaós szórat  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:539  
ZS:16,2  
SZH:78,9  
TZS:6,9  
CK:44,5  
FH:22,1  
SÓ:1,75

Zöldségleves csigatésztával (1,3,12)  
Amerikai sajtos tészta (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:561  
ZS:21,6  
SZH:68,4  
TZS:8,5  
CK:10,9  
FH:20,2  
SÓ:1,48

Almalé 100%-os  
Harcspaprikás (1,4,7)  
Galuska (1,3)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,4,7

EN:636  
ZS:16  
SZH:92,9  
TZS:4,9  
CK:24  
FH:26,3  
SÓ:0,72

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)  
Babragu  
Bulgur (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:537  
ZS:6,9  
SZH:95,2  
TZS:1  
CK:28,6  
FH:17,9  
SÓ:0,47

Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Sajtkrémcs zöldségragu (1,7)  
Spagetti (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:514  
ZS:13,5  
SZH:77,7  
TZS:3,5  
CK:6  
FH:18  
SÓ:0,97

Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Palacsintás zöldséglepeny (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 csigatésztával (1,3,12)  
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)  
Sajt szórat (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:587  
ZS:17,3  
SZH:75,9  
TZS:6  
CK:8,9  
FH:20  
SÓ:1,07

Almalé 100%-os  
Francia lecsó  
Petrezselymes rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

EN:518  
ZS:10,5  
SZH:93,4  
TZS:1,6  
CK:28,7  
FH:9,6  
SÓ:0,78

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)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:227  
ZS:8  
SZH:28  
TZS:4,6  
CK:0,9  
FH:9,3  
SÓ:1

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

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 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 TÖBBSZÖR A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.06.08.–2026.06.12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:283  
ZS:5,6  
SZH:47,6  
TZS:2,8  
FH:10,4  
SÓ:0,93Gyümölcsstea  
Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Zsemle (1)  
ParadicsomAllergének:  
1,7EN:272  
ZS:7,9  
SZH:38,4  
TZS:4,4  
FH:9,7  
SÓ:1,05  
CK:8,1Gyümölcsstea  
Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
KígyóborkaAllergének:  
1,7EN:208  
ZS:4,5  
SZH:35,2  
TZS:2,8  
FH:5,1  
SÓ:0,79  
CK:8,6Tejeskávé (7)  
Kuglóf (1,3,6,7)Allergének:  
1,3,6,7EN:347  
ZS:7,6  
SZH:55,7  
TZS:4,3  
FH:10,4  
SÓ:0,64  
CK:28,2Gyümölcsstea  
Vaníliás túrókrém (7)  
Zsemle (1)Allergének:  
1,7EN:232  
ZS:2,7  
SZH:41,4  
TZS:1,4  
FH:8,4  
SÓ:0,66  
CK:12,1

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Ananászos csirkeragu (1,7)  
Párolt rizs  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:593  
ZS:13,7  
SZH:90,1  
TZS:1,6  
FH:21,6  
SÓ:1,33  
CK:21,1Gyümölcsleves (1,7,12)  
Paprikás burgonya virslivel (12)  
Cékla savanyúság (10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,10,12EN:586  
ZS:22,4  
SZH:74,4  
TZS:9  
FH:16,7  
SÓ:3,61  
CK:27,5Sárgaborsó krémleves (1)  
Színes levesgyöngy (1,3,7)  
Túró (7)  
Tejföl (7)  
Fodros metélt (1)  
Porcukor szóratAllergének:  
1,3,7EN:679  
ZS:21,7  
SZH:91,3  
TZS:6,9  
FH:26,4  
SÓ:0,64  
CK:17,5Tarhonyaleves (1,12)  
Csirkepörkölt (1)  
Zöldbabfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:360  
ZS:11,3  
SZH:38,6  
TZS:2,5  
FH:19,7  
SÓ:1,37  
CK:5,5Paradicsomleves (1,3,9)  
Panírozott halrúd (1,4)  
Zöldséges bulgur (1)  
Házi vegyes saláta  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,4,9EN:723  
ZS:18,1  
SZH:107,2  
TZS:1,9  
FH:23,5  
SÓ:1,88  
CK:35,8

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)  
Spagetti (1)  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,10,12EN:661  
ZS:23  
SZH:89,7  
TZS:5,8  
FH:21  
SÓ:0,9  
CK:19,2Gyümölcsleves (1,7,12)  
Rakott zöldbab (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:544  
ZS:25,3  
SZH:58,3  
TZS:7,9  
FH:19,8  
SÓ:0,41  
CK:23,9Sárgaborsó krémleves (1)  
Színes levesgyöngy (1,3,7)  
Rántott sajtgolyó (1,7)  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,10EN:817  
ZS:32,8  
SZH:104,1  
TZS:8,6  
FH:21,1  
SÓ:3,14  
CK:8,4Tarhonyaleves (1,12)  
Chilis bab  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,12EN:567  
ZS:18,9  
SZH:66,8  
TZS:5,9  
FH:31,7  
SÓ:0,99  
CK:8,8Paradicsomleves (1,3,9)  
Reszelt csirkemáj (1)  
Tört burgonya (12)  
Házi vegyes saláta  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9,12EN:641  
ZS:13,9  
SZH:90,9  
TZS:4,3  
FH:30,6  
SÓ:1,41  
CK:33,8

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Vöröslencse dhal makhani (4)  
Párolt rizs fél adag  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,4,9,12EN:502  
ZS:12,9  
SZH:62,8  
TZS:5,1  
FH:17,1  
SÓ:0,78  
CK:13,1Gyümölcsleves (1,7,12)  
Vegetáriánus bolognai ragu (9)  
Teljes kiőrlésű spagetti (1)  
Sajt szórat (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,9,12EN:726  
ZS:20,4  
SZH:90,8  
TZS:6,8  
FH:39,3  
SÓ:1,02  
CK:33,6Sárgaborsó krémleves (1)  
Színes levesgyöngy (1,3,7)  
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,12EN:645  
ZS:28,1  
SZH:66,3  
TZS:11,7  
FH:22,4  
SÓ:1,28  
CK:4,4Tarhonyaleves (1,12)  
Rántott karfiol (1)  
Párolt rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,10,12EN:836  
ZS:34  
SZH:112,2  
TZS:7  
FH:17,2  
SÓ:2,22  
CK:10,5Paradicsomleves (1,3,9)  
Főtt tojás (3)  
Finomfőzelék (1,7)  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9EN:455  
ZS:9,9  
SZH:65,9  
TZS:2,6  
FH:18,5  
SÓ:0,58  
CK:38

UZSONNA

Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,7EN:160  
ZS:2,5  
SZH:25,1  
TZS:1,1  
FH:7,5  
SÓ:0,9  
CK:1,7Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1EN:211  
ZS:8  
SZH:26,1  
TZS:2,9  
FH:7,1  
SÓ:1,34  
CK:0,4Ostya szelet (1,3,6,7)  
AlmaAllergének:  
1,3,6,7EN:197  
ZS:8,4  
SZH:26,3  
TZS:2,1  
FH:2,5  
SÓ:0,04  
CK:16,4Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
KígyóborkaAllergének:  
1EN:188  
ZS:4,4  
SZH:27,1  
TZS:1,5  
FH:8,6  
SÓ:1,6  
CK:1Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:  
1,7EN:175  
ZS:6,2  
SZH:21,9  
TZS:3,8  
FH:6,4  
SÓ:1,2  
CK: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. 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 Felső 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:662  
ZS:25,6  
SZH:72,8  
TZS:10,5  
CK:27,8  
FH:18,7  
SÓ:2,83

 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

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

Allergének:  
1,7

 EN:668  
ZS:25,9  
SZH:79,6  
TZS:6,7  
CK:4  
FH:24  
SÓ:2,43

 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:813  
ZS:37,3  
SZH:76,2  
TZS:13,2  
CK:12,8  
FH:37,8  
SÓ:1,34

**EBÉD B**

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

Allergének:  
1,3,7,9

 EN:872  
ZS:40  
SZH:90,4  
TZS:15,3  
CK:9,5  
FH:34,4  
SÓ:2,62

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

Allergének:  
1,10,12

 EN:651  
ZS:23,5  
SZH:90,7  
TZS:6,2  
CK:28,5  
FH:17  
SÓ:1,98

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

Allergének:  
1,3,7,12

 EN:776  
ZS:25,1  
SZH:109,5  
TZS:12,3  
CK:22,2  
FH:25,5  
SÓ:1,53

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

Allergének:  
1,7

 EN:630  
ZS:15,7  
SZH:98,8  
TZS:2  
CK:34,4  
FH:18,5  
SÓ:1,34

 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:805  
ZS:27,6  
SZH:70,6  
TZS:3,6  
CK:9,5  
FH:49,7  
SÓ:4,13

**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:523  
ZS:11,4  
SZH:92,3  
TZS:2,6  
CK:27,7  
FH:10  
SÓ:0,5

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

 EN:434  
ZS:8,8  
SZH:74,4  
TZS:3,7  
CK:20,7  
FH:9,6  
SÓ:0,98

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

Allergének:  
1,3,7,10

 EN:847  
ZS:36,7  
SZH:107,6  
TZS:6,8  
CK:9,8  
FH:17,6  
SÓ:2,04

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

Allergének:  
1,3,7,12

 EN:577  
ZS:20,5  
SZH:72,4  
TZS:6,7  
CK:3,9  
FH:15,7  
SÓ:1,3

**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 Felső 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 Felső 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:

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 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:

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 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!**

