

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.08.31.–2026.09.04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagyöngy (1,6)Allergének:
1,6,7EN:246
ZS:4,6
SZH:41,8TZS:2,3
CK:23,8FH:9
SÓ:0,32Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:207
ZS:2,8
SZH:35,3TZS:1,4
CK:8,8FH:8,4
SÓ:0,78Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,10EN:228
ZS:5,6
SZH:34,3TZS:1,2
CK:8,8FH:6,3
SÓ:1,01Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:240
ZS:8
SZH:33TZS:4,6
CK:8FH:8,7
SÓ:1,05Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8TZS:3,5
CK:23,4FH:9,9
SÓ:0,63

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:540
ZS:23
SZH:52,2TZS:5,5
CK:3,3FH:23,6
SÓ:2,14Bableves (1,3,9)
Bolognai spagetti (bio tészta) (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:824
ZS:33,8
SZH:89,6TZS:11
CK:10FH:37
SÓ:1,01Tejfőls burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:805
ZS:20,8
SZH:130,9TZS:7,4
CK:29,9FH:19,5
SÓ:1,75Tojásleves (1,3)
Rántott karfiol (1,3)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:867
ZS:34,3
SZH:114,9TZS:6,6
CK:11,3FH:20,4
SÓ:1,53Almalé 100%-os
Zöldséges kölesfelfújt (3,7)
Sajtmártás (7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:466
ZS:12,8
SZH:68,7TZS:5,2
CK:29,7FH:15,6
SÓ:0,86

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:702
ZS:22,6
SZH:87,3TZS:3,6
CK:16,3FH:30,2
SÓ:2,23Bableves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,9,12EN:686
ZS:17,8
SZH:96,5TZS:3,5
CK:11,6FH:27,2
SÓ:1,91Tejfőls burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Orsó tészta (bio tészta) (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:655
ZS:21,4
SZH:92,9TZS:6,2
CK:13,9FH:18
SÓ:0,84Tojásleves (1,3)
Natúr sertésszelet karajból
Paradicsomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:390
ZS:17,2
SZH:38,7TZS:1,5
CK:19FH:13,9
SÓ:1,15Almalé 100%-os
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:535
ZS:10
SZH:77,2TZS:3,8
CK:26,9FH:27,9
SÓ:2,35

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Vegetáriánus rakott sárgarépa (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:569
ZS:24,8
SZH:51,9TZS:6,2
CK:4,5FH:30,3
SÓ:0,97Bableves (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:91,7TZS:6,2
CK:9FH:25,5
SÓ:0,95Tejfőls burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:499
ZS:13,6
SZH:77TZS:7,2
CK:43,7FH:14,3
SÓ:0,83Tojásleves (1,3)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,10,12EN:591
ZS:25,9
SZH:63,9TZS:6,6
CK:5,7FH:23,8
SÓ:1,49Almalé 100%-os
Sajtos csirkeragu (1,7)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:628
ZS:15,3
SZH:90,6TZS:3
CK:25,3FH:25,6
SÓ:1,82

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:181
ZS:4,6
SZH:27,7TZS:2,8
CK:1,4FH:5,1
SÓ:0,88Réteges joghurt mangó.maracujával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:322
ZS:6,1
SZH:51,7TZS:3,8
CK:26,3FH:10,2
SÓ:0,69Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:233
ZS:7,9
SZH:30,8TZS:2,7
CK:0,7FH:8
SÓ:1,29Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:207
ZS:4,3
SZH:31,2TZS:1,4
CK:1,3FH:9,1
SÓ:1,54Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:184
ZS:6,3
SZH:23,3TZS:3,8
CK:1,8FH:6,8
SÓ:1,2

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

2026.09.07.–2026.09.11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

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

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10

EN:228

ZS:5,9

SZH:34,4

TZS:0,7

CK:9

FH:8,6

SÓ:1,02

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

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Zsemle (1)Allergének:
1,6,7

EN:355

ZS:11,4

SZH:49,9

TZS:3,9

CK:17,8

FH:11,9

SÓ:0,89

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3

EN: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:
1,7,12

EN:463

ZS:13,1

SZH:56,2

TZS:4,4

CK:14,6

FH:24

SÓ:0,81

Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12

EN:625

ZS:17,4

SZH:88,7

TZS:2,7

CK:12,5

FH:21,9

SÓ:1,53

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12

EN:825

ZS:32,7

SZH:97,3

TZS:10,2

CK:8,8

FH:22,6

SÓ:3,18

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tejszínes zöldséges harcsaragu (1,4,7,9,12)
Bulgur (1)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,9,12

EN:583

ZS:14,6

SZH:82,5

TZS:3,5

CK:20,8

FH:20,1

SÓ:0,64

Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényel (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12

EN:660

ZS:22,3

SZH:91,7

TZS:3,2

CK:18

FH:18,6

SÓ:1,54

EBÉD B

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

Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12

EN:423

ZS:9,5

SZH:64,7

TZS:4,3

CK:28,4

FH:16,3

SÓ:0,99

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:802

ZS:25,5

SZH:80,8

TZS:8,4

CK:13,3

FH:46,3

SÓ:1,31

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12

EN:458

ZS:12,8

SZH:51,2

TZS:3,1

CK:19,5

FH:21,9

SÓ:1,89

Paradicsomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:652

ZS:21,4

SZH:87,7

TZS:2,8

CK:20,9

FH:21,1

SÓ:2,04

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12

EN:640

ZS:21,1

SZH:77,9

TZS:4,5

CK:8

FH:27,6

SÓ:3,31

Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12

EN:802

ZS:23,3

SZH:115,8

TZS:8,5

CK:53,9

FH:27,7

SÓ:2,09

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (bio tésztával) (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12

EN:723

ZS:29,3

SZH:74

TZS:14,1

CK:3,5

FH:29,1

SÓ:1,25

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12

EN:469

ZS:11,5

SZH:61,7

TZS:3,3

CK:24,8

FH:25,6

SÓ:0,98

EN:586

ZS:16,2

SZH:94,1

TZS:4

CK:19,9

FH:14,3

SÓ:0,84

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli (1,7)
Kápia paprikaAllergének:
1,7

EN:228

ZS:8,1

SZH:29,1

TZS:2,9

CK:2,5

FH:8,6

SÓ:1,04

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1

EN:222

ZS:8,2

SZH:28,1

TZS:3,1

CK:0,8

FH:7,8

SÓ:1,34

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7

EN:172

ZS:4,2

SZH:27

TZS:2

CK:0,8

FH:4,6

SÓ:0,91

Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1

EN:222

ZS:9,1

SZH:26,3

TZS:3,3

CK:0,5

FH:7,4

SÓ:1,3

Mese fit Detki keksz (1)
AlmaAllergének:
1

EN: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 Felső Tagozat

2026.09.14.–2026.09.18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós 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:0,67Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
CK:21
FH:9,7
SÓ:0,52Gyümölcsstea
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)
ParadicsomAllergének:
1EN:216
ZS:4
SZH:34,8
TZS:1,2
CK:7,9
FH:8,6
SÓ:1,44

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Kovássos uborka (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:686
ZS:25,9
SZH:77,5
TZS:3,1
CK:7,1
FH:30,9
SÓ:2,63Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:416
ZS:12,5
SZH:54,9
TZS:2,4
CK:2,9
FH:16,7
SÓ:1,31Sertésraguleves (1,3,9)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliaos öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:832
ZS:18,8
SZH:115,2
TZS:4,4
CK:27
FH:23,3
SÓ:2,38Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:385
ZS:5,5
SZH:58,1
TZS:0,7
CK:7,6
FH:24,7
SÓ:0,93Karamellás körteleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibízi
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,12EN:686
ZS:15,9
SZH:107,8
TZS:2,5
CK:32,9
FH:24
SÓ:1,83

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Muszaka borsófehérjével (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:565
ZS:20,3
SZH:57,5
TZS:4,9
CK:9,5
FH:30,2
SÓ:0,67Daragaluska 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:0,8Sertésraguleves (1,3,9)
Káposztás tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:580
ZS:14,8
SZH:90
TZS:2,7
CK:25,3
FH:18,9
SÓ:0,57Hamisgulyás (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:0,72Karamellás körteleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:531
ZS:13,7
SZH:75,6
TZS:5,2
CK:22,6
FH:19,7
SÓ:0,9

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:679
ZS:29,5
SZH:62,1
TZS:6
CK:3,6
FH:28,4
SÓ:1,95Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:587
ZS:12,4
SZH:95,7
TZS:1,6
CK:34,5
FH:18,5
SÓ:1,44Sertésraguleves (1,3,9)
Porvence-i zöldségragu (7,9)
Kuszkusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:551
ZS:17,2
SZH:76,9
TZS:3
CK:7,9
FH:19,2
SÓ:0,6Hamisgulyás (1,3,9,12)
Sajtos brokkoligolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:744
ZS:30,5
SZH:99,4
TZS:6,6
CK:9,2
FH:14,8
SÓ:2,25Karamellás körteleves (1,7,12)
Lencse bolognai (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:653
ZS:12,2
SZH:103,6
TZS:2,2
CK:34,1
FH:25,5
SÓ:0,66

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:1,24Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:213
ZS:8
SZH:26,1
TZS:4,6
CK:0,6
FH:9
SÓ:1,06Szilva
Túró rudi (6,7)Allergének:
6,7EN:160
ZS:4,5
SZH:24,8
TZS:3,9
CK:23,6
FH:4
SÓ:0,04

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).

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



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.09.21.–2026.09.25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:354
ZS:9,2
SZH:53,7TZS:4,5
CK:27,6
FH:11,1
SÓ:0,81Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:228
ZS:2,6
SZH:39,7TZS:1,3
CK:9,7
FH:9,1
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:210
ZS:3,8
SZH:33,9TZS:1,5
CK:8,6
FH:8,2
SÓ:0,97Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4TZS: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:35,1TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Uborkasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:681
ZS:22,6
SZH:90TZS:6,6
CK:28,5
FH:20,3
SÓ:0,99Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsgombóc (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:576
ZS:20,2
SZH:73TZS:4,9
CK:26,5
FH:20,5
SÓ:1,24Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:700
ZS:21,7
SZH:103,9TZS:3,1
CK:33,8
FH:24,7
SÓ:1,29Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:591
ZS:14,1
SZH:88,2TZS:3,5
CK:11,2
FH:17
SÓ:2,02Almalé 100%-os
Lecsós harcsaragu (1,4)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4EN:621
ZS:13,8
SZH:96,5TZS:3,5
CK:27,8
FH:24,3
SÓ:1,55

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:537
ZS:6,9
SZH:95,2TZS:1
CK:28,6
FH:17,9
SÓ:0,47Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:586
ZS:13,9
SZH:86,6TZS:1,4
CK:15,9
FH:22,8
SÓ:2,22Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:554
ZS:16,2
SZH:82,2TZS:6,9
CK:47,8
FH:22,2
SÓ:1,76Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:565
ZS:21,5
SZH:69,6TZS:8,5
CK:10,7
FH:20,3
SÓ:1,65Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:741
ZS:22,9
SZH:107,7TZS:3,3
CK:28,6
FH:24,3
SÓ:2,53

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Olaszos rakott tészta (1,7,9)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:601
ZS:19,2
SZH:79,9TZS:7,6
CK:29,7
FH:25,4
SÓ:0,71Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Túrós cicinka (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:554
ZS:14,2
SZH:67,5TZS:6,2
CK:22,7
FH:22,7
SÓ:1,46Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:439
ZS:18
SZH:44TZS:5,1
CK:18,5
FH:25,6
SÓ:1,78Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (1,7,9)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:502
ZS:14
SZH:68,6TZS:3,5
CK:3,2
FH:15,8
SÓ:1Almalé 100%-os
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:518
ZS:10,5
SZH:93,4TZS:1,6
CK:28,7
FH:9,6
SÓ:0,78

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:199
ZS:7,9
SZH:22,5TZS:2,8
CK:1,1
FH:8
SÓ:1,16Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:207
ZS:7,7
SZH:26TZS:2,7
CK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,38Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5TZS:3,2
CK:0,8
FH:7,5
SÓ:1,32Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,2
SÓ:1,05Réteges joghurt áfonyával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:315
ZS:6,3
SZH:53,5TZS:3,8
CK:22,7
FH:9,7
SÓ:0,67

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

2026.09.28.–2026.10.02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6TZS:2,8
CK:22FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:272
ZS:7,9
SZH:38,4TZS:4,4
CK:8,1FH:9,7
SÓ:1,05Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:209
ZS:4,5
SZH:35,4TZS:2,8
CK:8,6FH:5,2
SÓ:0,83Tejeskávé (7)
Teavaj (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:364
ZS:13,2
SZH:47TZS:8
CK:20,5FH:10,2
SÓ:0,81Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:222
ZS:1,9
SZH:41,8TZS:0,9
CK:12,7FH:7,5
SÓ:0,65

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:659
ZS:14,3
SZH:103,1TZS:2,1
CK:15,3FH:22,4
SÓ:1,4Gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:485
ZS:10,5
SZH:73,5TZS:5,6
CK:27,7FH:20,3
SÓ:2,09Sárgaborsó 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:66,3TZS:11,7
CK:4,4FH:22,4
SÓ:1,28Kukorica galuska leves (3,9)
Panírozott hagymakarikák (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10EN:873
ZS:38,9
SZH:109,4TZS:6,9
CK:12,5FH:14,9
SÓ:2,53Paradicsomleves (1,3,9)
Kolbásos aprópecsenye (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:588
ZS:18,1
SZH:78,6TZS:4,7
CK:24,1FH:17,5
SÓ:1,27

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:699
ZS:23,1
SZH:97,3TZS:6,3
CK:15,3FH:22,3
SÓ:1,11Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:586
ZS:22,4
SZH:74,4TZS:9
CK:27,5FH:16,7
SÓ:3,61Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Kukoricás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:774
ZS:31,9
SZH:95,3TZS:8,4
CK:9,2FH:21,4
SÓ:3,42Kukorica galuska leves (3,9)
Sertésbrassói (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:691
ZS:28,4
SZH:80,1TZS:7,8
CK:6,2FH:20,6
SÓ:2,5Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:412
ZS:9,9
SZH:56,1TZS:2,6
CK:28,2FH:17,9
SÓ:0,57

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,12EN:569
ZS:13,5
SZH:76TZS:5,7
CK:7,5FH:18
SÓ:0,86Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:544
ZS:25,3
SZH:58,3TZS:7,9
CK:23,9FH:19,8
SÓ:0,41Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túrós metélt (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:679
ZS:21,7
SZH:91,3TZS:6,9
CK:17,5FH:26,4
SÓ:0,64Kukorica galuska leves (3,9)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:385
ZS:14,3
SZH:40,9TZS:2,6
CK:12,1FH:18,4
SÓ:1,76Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9EN:680
ZS:18,1
SZH:97,4TZS:1,9
CK:26FH:22,9
SÓ:1,88

UZSONNA

Sajtkrém napraforgómaggal (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:169
ZS:3,4
SZH:25,2TZS:1,1
CK:1,6FH:7,6
SÓ:0,89Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:211
ZS:8
SZH:26,1TZS:2,9
CK:0,4FH:7,1
SÓ:1,34Ostya szelet (1,3,6,7)
AlmaAllergének:
1,3,6,7EN:197
ZS:8,4
SZH:26,3TZS:2,1
CK:16,4FH:2,5
SÓ:0,04Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1TZS:1,5
CK:1FH:8,6
SÓ:1,6Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:175
ZS:6,2
SZH:21,9TZS:3,8
CK:1,2FH: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. 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!

