

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.11.02.–2026.11.06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Kakaós csiga (1,3,7)Allergének:  
1,3,7EN:318  
ZS:14  
SZH:37,9TZS:8  
CK:20,4FH:9,6  
SÓ:0,6Gyümölcsstea  
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)  
Félbarna kenyér (1)Allergének:  
1,3,4,10EN:228  
ZS:5,9  
SZH:34,4TZS:0,7  
CK:9FH:8,6  
SÓ:1,02Gyümölcsstea  
Barackos túrókrém (7)  
Zsemle (1)Allergének:  
1,7EN:222  
ZS:1,9  
SZH:41,8TZS:0,9  
CK:12,7FH:7,5  
SÓ:0,65Tej (7)  
Csokoládékrém (6,7)  
Zsemle (1)Allergének:  
1,6,7EN:355  
ZS:11,4  
SZH:49,9TZS:3,9  
CK:17,8FH:11,9  
SÓ:0,89Gyümölcsstea  
Főtt tojás (3)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,3EN:227  
ZS:5,1  
SZH:34,5TZS:1,5  
CK:8,4FH:6,9  
SÓ:0,86

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)  
Sertés fasírtgolyó  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:509  
ZS:10,4  
SZH:57,9TZS:3,9  
CK:13,8FH:30,3  
SÓ:1,47Palóclevés (1,7,12)  
Burgonyás tészta (1,12)  
Házi vegyes saláta  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:640  
ZS:20,6  
SZH:89,6TZS:4,5  
CK:12,6FH:19,4  
SÓ:1,19Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Levesgyöngy (1,3,7)  
Rántott sajt (1,7)  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,10,12EN:955  
ZS:43,3  
SZH:97,8TZS:14,2  
CK:9,5FH:26,9  
SÓ:2,46Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:609  
ZS:11,3  
SZH:94,4TZS:3,3  
CK:23,2FH:27,8  
SÓ:1,3Paradicsomleves (1,3,9)  
Natúr sertésszelet karajból  
Pecsenyelé (1,12)  
Párolt rizs  
Fűszeres karotta kukoricával  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9,12EN:654  
ZS:21,9  
SZH:91,2TZS:3,1  
CK:17,9FH:18,5  
SÓ:1,54

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)  
Csirkés paella  
Csemege uborka (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,10,12EN:640  
ZS:21,1  
SZH:77,9TZS:4,5  
CK:8FH:27,6  
SÓ:3,31Palóclevés (1,7,12)  
Mákos guba meggyes öntet (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:774  
ZS:23,9  
SZH:114,2TZS:8,4  
CK:53,2FH:22,8  
SÓ:1,57Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Levesgyöngy (1,3,7)  
Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)  
Sajt szórat (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:802  
ZS:25,5  
SZH:80,8TZS:8,4  
CK:13,3FH:46,3  
SÓ:1,31Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Virslis  
Kelkáposztafőzelék (1,12)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9,12EN:577  
ZS:20,8  
SZH:80TZS:6,5  
CK:19,5FH:15,7  
SÓ:2,71Paradicsomleves (1,3,9)  
Rántott brokkoli (1)  
Párolt rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,10EN:936  
ZS:127  
SZH:116,8TZS:6,8  
CK:24,5FH:15,8  
SÓ:1,93

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:58,4TZS:12,1  
CK:4,9FH:18,1  
SÓ:1,32Palóclevés (1,7,12)  
Porvence-i zöldségragu (7,9)  
Orsó tészta (bio tésztával) (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,9,12EN:595  
ZS:19,2  
SZH:82,6TZS:4,4  
CK:7,8FH:18,9  
SÓ:0,51Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Levesgyöngy (1,3,7)  
Gyümölcsrizs (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,12EN:487  
ZS:10,4  
SZH:71,4TZS:5  
CK:27,9FH:16  
SÓ:0,95Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Csirkepaprikás (1,7)  
Bulgur (1)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:816  
ZS:19,5  
SZH:115,6TZS:4,3  
CK:20FH:29,2  
SÓ:2,09Paradicsomleves (1,3,9)  
Csirkemell nuggets (1,9)  
Petrezselymes burgonya (12)  
Coleslaw (3,7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,10,12EN:652  
ZS:21,4  
SZH:87,7TZS:2,8  
CK:20,9FH:21,1  
SÓ:2,04

UZSONNA

Kenőmájás  
Kifli (1,7)  
Kápi paprikaAllergének:  
1,7EN:228  
ZS:8,1  
SZH:29,1TZS:2,9  
CK:2,5FH:8,6  
SÓ:1,04Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
KígyóuborkaAllergének:  
1EN:222  
ZS:8,2  
SZH:28,1TZS:3,1  
CK:0,8FH:7,8  
SÓ:1,34Natúr szendvicskrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
JégcsapretekAllergének:  
1,7EN:172  
ZS:4,2  
SZH:27TZS:2  
CK:0,8FH:4,6  
SÓ:0,91Paprikás salámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
KígyóuborkaAllergének:  
1EN:222  
ZS:9,1  
SZH:26,3TZS:3,3  
CK:0,5FH:7,4  
SÓ:1,3Mese fit Detki keksz (1)  
AlmaAllergének:  
1EN:267  
ZS:8,9  
SZH:41TZS:4,1  
CK:20,9FH: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. 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).

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



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.11.09.–2026.11.13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:  
1,6,7EN:240  
ZS:3,9  
SZH:41  
TZS:2,1  
CK:21  
FH:9,7  
SÓ:0,52Kakaós 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)  
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)  
Pírtott napraforgómag  
Temesvári sertésragu (1,7)  
Bulgur (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,9,12EN:720  
ZS:33,3  
SZH:70,4  
TZS:8,7  
CK:3,5  
FH:23,6  
SÓ:0,91Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,12EN:316  
ZS:5,4  
SZH:54,1  
TZS:2  
CK:7,9  
FH:10,2  
SÓ:0,73Tárkonyos csirkeaguleves (1,3,7,9,12)  
Káposztás tészta (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:622  
ZS:14,3  
SZH:96  
TZS:2,7  
CK:26,1  
FH:22,6  
SÓ:1,12Hamisgulyás (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:0,93Fahéjas almaleves (1,7,12)  
Panírozott halrúd (1,4)  
Rizibizi  
Káposztasaláta  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,4,7,12EN:679  
ZS:15  
SZH:107,8  
TZS:2,1  
CK:32,9  
FH:24,1  
SÓ:1,79

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
Pírtott napraforgómag  
Tarhonyás hús csirkehússal (1)  
Cékla savanyúság (10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,9,10,12EN:707  
ZS:25,9  
SZH:80,4  
TZS:3,1  
CK:11,3  
FH:30,8  
SÓ:2,63Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Párolt sertésszelet, karajból  
Meggymártás (1,7)  
Pírtott dara (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,12EN:578  
ZS:12,6  
SZH:93,3  
TZS:1,6  
CK:34,7  
FH:18,3  
SÓ:1,42Tárkonyos csirkeaguleves (1,3,7,9,12)  
Dejós nudli (1)  
Vaníliás öntet (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:978  
ZS:20  
SZH:140,6  
TZS:4,4  
CK:49,1  
FH:27,7  
SÓ:2,81Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Rántott karfiol (1)  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,10,12EN:856  
ZS:37,5  
SZH:105  
TZS:6,9  
CK:9,5  
FH:16,8  
SÓ:2,4Fahéjas almaleves (1,7,12)  
Baconös csirkemáj (1)  
Tört burgonya (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:526  
ZS:9,6  
SZH:74,5  
TZS:3,7  
CK:21,8  
FH:29,7  
SÓ:1,22

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
Pírtott napraforgómag  
Tojásos galuska (1,3,7)  
Cékla savanyúság (10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,10,12EN:652  
ZS:23  
SZH:108,4  
TZS:5,6  
CK:8  
FH:38,2  
SÓ:2,2Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Dino szelet (1)  
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,12EN:407  
ZS:12,7  
SZH:52,6  
TZS:2,4  
CK:3,1  
FH:16,4  
SÓ:1,3Tárkonyos csirkeaguleves (1,3,7,9,12)  
Muzaka borsófehérjével (1,7,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:496  
ZS:14,4  
SZH:52,3  
TZS:4,5  
CK:9,5  
FH:31,6  
SÓ:1,09Hamisgulyás (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)  
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,6,7,12EN:447  
ZS:4,2  
SZH:81  
TZS:1  
CK:27,8  
FH:16,4  
SÓ:2

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
ParadicsomAllergének:  
1,7EN:179  
ZS:4,7  
SZH:27,5  
TZS:2,8  
CK:1,2  
FH:5  
SÓ:0,88Zala 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:0,03

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

2026.11.16.–2026.11.20.

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:27,6FH:11,1  
SÓ:0,81Gyümölcsstea  
Körözött (7)  
Zsemle (1)  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,7EN:228  
ZS:2,6  
SZH:39,7TZS:1,3  
CK:9,7FH: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:8,6FH:8,2  
SÓ:0,97Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:292  
ZS:5,6  
SZH:51,4TZS:2,8  
CK:26,4FH:10,4  
SÓ:0,93Gyümölcsstea  
Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
ParadicsomAllergének:  
1EN:253  
ZS:8,4  
SZH:35,1TZS:3,1  
CK:8,2FH:7,7  
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)  
Borsos sertéstokány (1)  
Bulgur (1)  
Csemege uborka (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,10,12EN:679  
ZS:22,6  
SZH:89,4TZS:6,6  
CK:28,6FH:20,4  
SÓ:2,13Zöldborsóleves (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:26,5FH:20,5  
SÓ:1,24Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Mákos metélt (1)  
Körte  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9EN:714  
ZS:21,7  
SZH:107,6TZS:3,1  
CK:24,6FH:24,5  
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:558  
ZS:12,9  
SZH:84,6TZS:3,3  
CK:11,7FH:15,8  
SÓ:1,88Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)  
Pirított tökmag  
Francia lecső  
Petrezselymes rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:604  
ZS:21,2  
SZH:79,5TZS:4,2  
CK:8,2FH:19,2  
SÓ:0,97

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:28,6FH:17,9  
SÓ:0,47Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Barbecue csirkeragu (1,6,12)  
Párolt rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,6,9,12EN:577  
ZS:16,9  
SZH:74,4TZS:2,4  
CK:4,9FH:25,3  
SÓ:1,8Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Tejbedara (1,7)  
Kakaós szórát  
Körte  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9EN:574  
ZS:16,2  
SZH:86,9TZS:6,9  
CK:38,6FH:22,2  
SÓ:1,75Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)  
Amerikai sajtos térsza (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:565  
ZS:21,5  
SZH:69,6TZS:8,5  
CK:10,7FH:20,3  
SÓ:1,65Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)  
Pirított tökmag  
Harcapaprikás (1,4,7)  
Galuska (1,3)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,4,7,12EN:721  
ZS:26,7  
SZH:79TZS:7,5  
CK:3,4FH:35,9  
SÓ:0,92

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)  
Parajos csirkehúsos penne (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:605  
ZS:17,6  
SZH:81,1TZS:4,7  
CK:27,6FH:29  
SÓ:0,63Zöldborsóleves (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:22,7FH:22,7  
SÓ:1,46Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)  
Körte  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9EN:481  
ZS:19,3  
SZH:49,6TZS:5,5  
CK:9,9FH:27,4  
SÓ:1,84Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)  
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)  
Sajt szórát (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:591  
ZS:17,2  
SZH:77TZS:6  
CK:8,8FH:20,2  
SÓ:1,24Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)  
Pirított tökmag  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Mexikói rizs  
Coleslaw (3,7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,10,12EN:789  
ZS:31,9  
SZH:86,9TZS:5,7  
CK:8,6FH:34,1  
SÓ:2,66

UZSONNA

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

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 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

2026.11.23.–2026.11.27.

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  
CK:22  
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  
CK:8,1  
FH:9,7  
SÓ:1,05Gyümölcsstea  
Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
JégcsapretekAllergének:  
1,7EN:209  
ZS:4,5  
SZH:35,4  
TZS:2,8  
CK:8,6  
FH:5,2  
SÓ:0,83Tejeskávé (7)  
Teavaj (7)  
Kifli (1,7)Allergének:  
1,7EN:364  
ZS:13,2  
SZH:47  
TZS:8  
CK:20,5  
FH:10,2  
SÓ:0,81Gyümölcsstea  
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:0,66

EBÉD A

Kukorica galuska leves (3,9)  
Dubarry sertésszelet (1,7)  
Párolt rizs  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9EN:669  
ZS:23,7  
SZH:87,8  
TZS:5,2  
CK:14,1  
FH:21  
SÓ:1,34Almalé 100%-os  
Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel  
(1,9)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,9EN:622  
ZS:13,1  
SZH:88,4  
TZS:1,7  
CK:34,8  
FH:31,8  
SÓ:0,51Sárgaborsó 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  
CK:4,4  
FH:22,4  
SÓ:1,28Tarhonyaleves (1,12)  
Édes málé (1,3,7)  
Szilva extra dzsem  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,12EN:814  
ZS:37,9  
SZH:106,6  
TZS:5,2  
CK:49,9  
FH:11,8  
SÓ:0,88Paradicsomleves (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:78,6  
TZS:4,7  
CK:24,1  
FH:17,5  
SÓ:1,27

EBÉD B

Kukorica galuska leves (3,9)  
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)  
Makaróni tészta (1)  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,10,12EN:671  
ZS:25,5  
SZH:87,3  
TZS:6  
CK:21,1  
FH:21,2  
SÓ:0,87Almalé 100%-os  
Paprikás burgonya virslivel (12)  
Cékla savanyúság (10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,10,12EN:567  
ZS:21,8  
SZH:72  
TZS:8,7  
CK:28,7  
FH:15,4  
SÓ:3,5Sárgaborsó 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  
CK:8,4  
FH:21,1  
SÓ:3,14Tarhonyaleves (1,12)  
Chilis bab  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,12EN:567  
ZS:18,9  
SZH:66,8  
TZS:5,9  
CK:8,8  
FH:31,7  
SÓ:0,99Paradicsomleves (1,3,9)  
Sertéspörkölt (1)  
Finomfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9EN:475  
ZS:15  
SZH:60,6  
TZS:4  
CK:29  
FH:20,6  
SÓ:0,53

EBÉD C

Kukorica galuska leves (3,9)  
Vöröslencse dhal makhani (4)  
Párolt rizs fél adag  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,4,9EN:541  
ZS:15,9  
SZH:66,1  
TZS:5,4  
CK:13,2  
FH:17  
SÓ:0,63Almalé 100%-os  
Rakott zöldbab (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:525  
ZS:24,8  
SZH:55,9  
TZS:7,6  
CK:25,1  
FH:18,6  
SÓ:0,3Sárgaborsó krémleves (1)  
Színes levesgyöngy (1,3,7)  
Túrós metélt (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7EN:679  
ZS:21,7  
SZH:91,3  
TZS:6,9  
CK:17,5  
FH:26,4  
SÓ:0,64Tarhonyaleves (1,12)  
Csirkepörkölt (1)  
Tökfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:372  
ZS:11,9  
SZH:40,8  
TZS:3  
CK:9,2  
FH:19,4  
SÓ:2Paradicsomleves (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:97,4  
TZS:1,9  
CK:26  
FH:22,9  
SÓ:1,88

UZSONNA

Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,7EN:160  
ZS:2,5  
SZH:25,1  
TZS:1,1  
CK:1,7  
FH:7,5  
SÓ:0,9Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1EN:211  
ZS:8  
SZH:26,1  
TZS:2,9  
CK:0,4  
FH:7,1  
SÓ:1,34Pizzás ízű kukoricasnack  
MandarinAllergének:EN:130  
ZS:0,4  
SZH:27  
TZS:0,1  
CK:8,4  
FH:2,3  
SÓ:0,38Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
KígyóborkaAllergének:  
1EN:188  
ZS:4,4  
SZH:27,1  
TZS:1,5  
CK:1  
FH:8,6  
SÓ:1,6Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:  
1,7EN:175  
ZS:6,2  
SZH:21,9  
TZS:3,8  
CK:1,2  
FH:6,4  
SÓ:1,2

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 csökkent-  
hetjük környezeti lábnyomunkat.  
**TUDJ MEG TÖBBET A HETI  
EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.11.30.–2026.12.04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:292  
ZS:5,6  
SZH:51,4TZS:2,8  
CK:26,4FH:10,4  
SÓ:0,93Gyümölcsstea  
Sajtszelet (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:245  
ZS:8  
SZH:33TZS:4,6  
CK:7,8FH:8,8  
SÓ:1,1Kakaós tej (7)  
Briós (1,3,7)Allergének:  
1,3,7EN:353  
ZS:7,7  
SZH:56,8TZS:4  
CK:28,2FH:10,1  
SÓ:0,67Gyümölcsstea  
Majonéz tonhalkrém (3,4,10)  
Félbarna kenyér (1)Allergének:  
1,3,4,10EN:228  
ZS:5,9  
SZH:34,4TZS:0,7  
CK:9FH:8,6  
SÓ:1,02Gyümölcsstea  
Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
KígyóuborkaAllergének:  
1EN:250  
ZS:8,3  
SZH:34,5TZS:3,1  
CK:8,2FH:7,7  
SÓ:1,44

EBÉD A

Őszibarack krémleves (1,12)  
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:457  
ZS:15,2  
SZH:57,8TZS:4,1  
CK:24,8FH:20  
SÓ:0,48Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)  
Szilvalekváros derelye fahéjas szórattal (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9EN:851  
ZS:14  
SZH:142,3TZS:3,4  
CK:31,2FH:26,7  
SÓ:2,32Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Főtt tojás (3)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,12EN:564  
ZS:7,6  
SZH:91,5TZS:2,3  
CK:30,5FH:22,8  
SÓ:1,07Köménymagleves zsemlekockával (1)  
Párolt sertésszelet, karajból  
Gyümölcsmártás (1,7)  
Pirított dara (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:588  
ZS:15,4  
SZH:88,8TZS:2  
CK:28FH:17,9  
SÓ:1,34Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Levesgyöngy (1,3,7)  
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)  
Sajt szórát (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Mikulás desszert (7)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:906  
ZS:43,6  
SZH:84,2TZS:16,4  
CK:20FH:38,8  
SÓ:1,38

EBÉD B

Őszibarack krémleves (1,12)  
Bácskai rizseshús  
Csemege uborka (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,10,12EN:668  
ZS:24,3  
SZH:93,1TZS:6,5  
CK:26,6FH:17,6  
SÓ:2,07Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)  
Tejbedara (1,7)  
Fahéjas porcukor  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9EN:538  
ZS:14,1  
SZH:78,7TZS:6,8  
CK:37,2FH:22  
SÓ:0,91Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,12EN:790  
ZS:25,3  
SZH:112,7TZS:12,3  
CK:20,3FH:24,7  
SÓ:1,47Köménymagleves zsemlekockával (1)  
Panírozott hagymakarikák (1)  
Párolt rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,10EN:930  
ZS:40,8  
SZH:117,4TZS:7,2  
CK:10,7FH:15,7  
SÓ:2,55Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Levesgyöngy (1,3,7)  
Sült csirkecomb filé  
Pirított burgonya (12)  
Házi vegyes saláta  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,12EN:836  
ZS:42,9  
SZH:77TZS:9,1  
CK:16,1FH:27,9  
SÓ:1,73

EBÉD C

Őszibarack krémleves (1,12)  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Burgonyapüré (7,12)  
Csemege uborka (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,10,12EN:646  
ZS:16,9  
SZH:93TZS:4,1  
CK:26,4FH:25,4  
SÓ:3,32Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)  
Sajtos tejszínes brokkoli (7,9)  
Kuszkusz (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9EN:695  
ZS:19,5  
SZH:95,3TZS:4,8  
CK:6,8FH:30,2  
SÓ:0,94Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Tikka Masala (7,9)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:434  
ZS:8,8  
SZH:74,4TZS:3,7  
CK:20,7FH:9,6  
SÓ:0,98Köménymagleves zsemlekockával (1)  
Kukoricás csirkeragu (1,7)  
Párolt rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:663  
ZS:25,9  
SZH:78,5TZS:6,7  
CK:3,9FH:23,8  
SÓ:2,4Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Levesgyöngy (1,3,7)  
Gombapaprikás (1,7)  
Galuska (1,3)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Mikulás desszert (7)Allergének:  
1,3,7,12EN:692  
ZS:26,2  
SZH:91,9TZS:10,1  
CK:10,4FH:18,5  
SÓ:1,28

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
KígyóuborkaAllergének:  
1EN:216  
ZS:7,8  
SZH:27,2TZS:2,8  
CK:1,2FH:7,9  
SÓ:1,22Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Zsemle (1)  
JégcsapretekAllergének:  
1EN:231  
ZS:7,6  
SZH:30,9TZS:2,6  
CK:0,7FH:8  
SÓ:1,38Vajkrém napraforgómaggal (7)  
Félbarna kenyér (1)  
KígyóuborkaAllergének:  
1,7EN:176  
ZS:5  
SZH:27TZS:2,7  
CK:1FH:5,2  
SÓ:0,82Paprikás salámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
JégcsapretekAllergének:  
1EN:226  
ZS:9  
SZH:27,4TZS:3,3  
CK:0,5FH:7,5  
SÓ:1,24Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7)  
Kifli (1,7)Allergének:  
1,7EN:311  
ZS:6,3  
SZH:51,7TZS:3,8  
CK:20,9FH:9,8  
SÓ:0,67

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 (fahéj; 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!**

