

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.03.31.–2025.04.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej
Mézes margarin
Kifli

Gyümölcsstea
Áfonyás túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Császárzsemle
Saláta levél

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,3,10

EN:361
ZS:15,8
SZH:44,4

TZS:7,8
FH:11
SÓ:0,79
CK:18,9

EN:215
ZS:2,1
SZH:39,9

TZS:1,2
FH:7,5
SÓ:0,61
CK:13,7

EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8

TZS:3,5
FH:9,9
SÓ:0,63
CK:23,4

EN:252
ZS:6,8
SZH:38,6

TZS:2,7
FH:9,1
SÓ:1,5
CK:9,6

EN:237
ZS:5,7
SZH:35,8

TZS:1,2
FH:6,7
SÓ:1,01
CK:9,4

EBÉD

Brokkolikrémes
Pirított zsemlekočka
Pincepörkölt
Csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Bagolyborsó leves
Paradicsomos tonhalas tészta
Sajt szórat

Meggyleves
Natúr sertészslezt
Sajtmártás
Pritaminos rizs

Csontleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Tejfőlös burgonyaleves
Szilvátöltelikes gombóc
Porcukor szórat
Alma

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,4,6,7,9

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,7,9,12

EN:467
ZS:14,8
SZH:62,1

TZS:4,7
FH:15,7
SÓ:4,38
CK:6,6

EN:609
ZS:19,9
SZH:70,6

TZS:7,2
FH:35,2
SÓ:1,84
CK:8,7

EN:525
ZS:15,1
SZH:75

TZS:3,8
FH:19
SÓ:1,5
CK:26,7

EN:368
ZS:14
SZH:43,3

TZS:3,4
FH:13,9
SÓ:1,1
CK:15,4

EN:723
ZS:13,2
SZH:130,5

TZS:2,6
FH:14,6
SÓ:1,36
CK:40,5

UZSONNA

Libazsíros kenyér
Zöldpaprika

Tengeri sós kukoricacsack
Mandarin

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kígyóborka

Sajtszelet
Margarin
Félbarna kenyér

Barackos joghurt
Kifli

Allergének:
1

Allergének:

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

EN:271
ZS:15,5
SZH:26,9

TZS:4,2
FH:4,1
SÓ:0,65
CK:1,1

EN:130
ZS:0,4
SZH:27

TZS:0,1
FH:2,3
SÓ:0,38
CK:8,4

EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6

TZS:2,9
FH:7,5
SÓ:1,24
CK:0,4

EN:203
ZS:7,3
SZH:25,6

TZS:4
FH:8,9
SÓ:1,09
CK:0,6

EN:266
ZS:2
SZH:52,8

TZS:0,8
FH:7,8
SÓ:0,63
CK:24,9

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.04.07.–2025.04.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN:203 ZS:2,7 TZS:1,5 FH:8,9 SZH:34 CK:8,5 SÓ:0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:224 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8 SZH:34,3 CK:7,9 SÓ:0,86</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:490 ZS:11,7 TZS:4 FH:24,1 SZH:65,6 CK:14,6 SÓ:1,07</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:537 ZS:20 TZS:4,1 FH:18,8 SZH:67,8 CK:9 SÓ:2,08</p>	<p>Paradicsomleves Magyaros sertéskaraj Pecsényelé Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:576 ZS:19,1 TZS:2,7 FH:17 SZH:80 CK:17,6 SÓ:1,46</p>	<p>Tojásleves Sertéshúsgolyó Svéd mártás Áfonyaszósz Tört burgonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:731 ZS:29 TZS:6,1 FH:21,2 SZH:97,2 CK:33,8 SÓ:3,36</p>	<p>Vöröslencse krémleves Levesgöngy Rántott sajtgolyó Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:718 ZS:28,6 TZS:8,8 FH:20 SZH:83 CK:7,5 SÓ:2,62</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS:8,1 TZS:2,9 FH:8,5 SZH:28,2 CK:1,9 SÓ:1,04</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:242 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:10 SZH:30,9 CK:0,6 SÓ:1,09</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:179 ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,7 SZH:27,4 CK:0,9 SÓ:1,59</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:223 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,34</p>	<p>Kakaós ízű habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:204 ZS:4,2 TZS:2,8 FH:2,7 SZH:37,2 CK:30,8 SÓ:0,12</p>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.04.14.–2025.04.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej Mézes margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:361 ZS:15,8 SZH:44,4</p> <p>TZS:7,8 FH:11 SÓ:0,79</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:210 ZS:4,4 SZH:34</p> <p>TZS:1,6 FH:8,2 SÓ:1,54</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:7,7 SZH:56,8</p> <p>TZS:4 FH:10,1 SÓ:0,67</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlecocka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:549 ZS:17,6 SZH:74</p> <p>TZS:4,4 FH:19,8 SÓ:1,68</p>	<p>Zöldségleves Dino szelet Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:459 ZS:13 SZH:62,8</p> <p>TZS:2,5 FH:17,9 SÓ:1,58</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta Répatorta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:976 ZS:25,8 SZH:145,9</p> <p>TZS:5,3 FH:36,5 SÓ:0,98</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:179 ZS:4,7 SZH:27,4</p> <p>TZS:2,8 FH:5,3 SÓ:0,92</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS:7,9 SZH:31,2</p> <p>TZS:4,4 FH:9,8 SÓ:1,05</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,9 SZH:27,4</p> <p>TZS:2,9 FH:7,4 SÓ:1,24</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.04.21.–2025.04.25.

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

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
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:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.04.28.–2025.05.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS:2,1 TZS:1 FH:8 SZH:43,1 CK:14 SÓ:0,65</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:241 ZS:7,2 TZS:4 FH:9,1 SZH:34 CK:7,8 SÓ:1,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:532 ZS:21,8 TZS:7 FH:15,5 SZH:66,4 CK:2,7 SÓ:0,84</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai teljeskiőrlésű spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:669 ZS:26,9 TZS:9 FH:29 SZH:73,3 CK:31,8 SÓ:0,56</p>	<p>Meggy leves Kukorica morzsás csirkemell csíkok Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:626 ZS:17 TZS:2,4 FH:19,7 SZH:94,2 CK:29,1 SÓ:1,88</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Natúr szendvicssaláta Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:174 ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,6 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ:1,6</p>	<p>Tengeri sós kukoricacsnaack Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:132 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételválogatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.