

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.05.05.–2025.05.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:269 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,1	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:35 CK:8,8 SÓ:0,68	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:34,4 CK:8,6 SÓ:0,93		
EBÉD	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:540 ZS:19,3 TZS:4,8 FH:18,2 SZH:71,8 CK:19,3 SÓ:0,81	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virsivel (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:486 ZS:18,6 TZS:7,5 FH:13,5 SZH:62 CK:26,5 SÓ:2,94	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:846 ZS:38,6 TZS:10,1 FH:24 SZH:97,8 CK:10 SÓ:2,08	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:439 ZS:12,1 TZS:3 FH:20,3 SZH:55,6 CK:11,1 SÓ:2,28	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:693 ZS:14,4 TZS:2,1 FH:23,2 SZH:109,5 CK:23,4 SÓ:1,12		
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	Házi piskóta kocka (1,3) Alma <u>Allergének:</u> 1,3 EN:310 ZS:6,7 TZS:1,1 FH:10,2 SZH:51,3 CK:33,8 SÓ:0,31	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:183 ZS:4,4 TZS:1,6 FH:8,5 SZH:27,1 CK:1,2 SÓ:1,55	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15		

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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás 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.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.05.12.–2025.05.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek <u>Allergének:</u> 1 EN:251 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8,2 SZH:35,2 CK:8,6 SÓ:1,25	Tej (7) Mézes margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:349 ZS:15,4 TZS:7,7 FH:10,4 SZH:43,4 CK:18,3 SÓ:0,91	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3 SZH:37,1 CK:8,7 SÓ:1	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44	Kakaós tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:375 ZS:11,5 TZS:5,3 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,89	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves (1,7,12) Zöldséges rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:520 ZS:12 TZS:1,5 FH:18,8 SZH:80 CK:26,7 SÓ:1,91	Köménymagles (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:495 ZS:10,9 TZS:2,8 FH:22,3 SZH:67,5 CK:23,4 SÓ:0,94	Zöldségleves (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggy mártás (1,7) Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:492 ZS:11,8 TZS:1,4 FH:16,4 SZH:75,8 CK:27,9 SÓ:1,23	Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:757 ZS:15,4 TZS:3 FH:25,5 SZH:125,6 CK:22,2 SÓ:1,67	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Olaszos rakott tészta (1,7,9) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:577 ZS:24 TZS:9,5 FH:26,8 SZH:62 CK:8,8 SÓ:1,06	Csontleves (1,3,9,12) Kolbászos aprópecsenye (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:388 ZS:16,5 TZS:5,2 FH:14,6 SZH:40,9 CK:5,2 SÓ:1,38	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Házi sajtos pogácsa (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:255 ZS:12,1 TZS:6,2 FH:6,8 SZH:29,6 CK:1,2 SÓ:0,89	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Füstölt pulypapírizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:223 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,4 SZH:26,7 CK:0,4 SÓ:1,14	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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 személyzetnél! Az ételapváltoztatás 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

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.05.19.–2025.05.25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78	Epres joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:851 ZS:16,5 TZS:3,3 FH:18,1 SZH:128 CK:45,7 SÓ:2,12	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:530 ZS:16,2 TZS:3,8 FH:18,3 SZH:72,7 CK:21,6 SÓ:1,34	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Lecsós virsli (1) Tarhonya (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:602 ZS:27,1 TZS:9,4 FH:21,2 SZH:66,8 CK:8,8 SÓ:2,72	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:590 ZS:16,6 TZS:2,6 FH:31,2 SZH:65,7 CK:2,5 SÓ:2,07	Őszibarack krémleves (1,12) Rántott halfilé (1,3,4) Petrezselymes rizs Coleslaw saláta (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:705 ZS:15,8 TZS:2,8 FH:20,8 SZH:118,6 CK:26 SÓ:1,56	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:215 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,2 CK:0,6 SÓ:1,1	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás 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 Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.05.26.–2025.06.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:375 ZS:11,5 TZS:5,3 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,89	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65	Gyümölcsstea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:243 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,6 SZH:34,1 CK:8,6 SÓ:1,21	Vaníliás tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:295 ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:47,1 CK:20,5 SÓ:1,05	Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:248 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:6,6 SZH:33,2 CK:7,9 SÓ:1,37	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Almalé 100%-os Bácsi rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:538 ZS:19,5 TZS:5,2 FH:13,6 SZH:74,9 CK:25,3 SÓ:1,57	Lebbencsleves (1,12) Sertésfasírt (1,3) Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:742 ZS:27,1 TZS:8,1 FH:32,8 SZH:87,6 CK:12,3 SÓ:1,86	Nyírségi gombóclevés (1,7,12) Darásmetélt (1) Eperöntet (12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:540 ZS:13,4 TZS:2,6 FH:19 SZH:82,6 CK:18,7 SÓ:0,83	Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:435 ZS:10,7 TZS:4,2 FH:17,2 SZH:58,9 CK:9,8 SÓ:1,12	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott csirkemell (1) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:696 ZS:19,3 TZS:2,5 FH:24 SZH:103,1 CK:24,5 SÓ:2,09	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:8 SZH:28,7 CK:0,4 SÓ:1,26	Füstölt pulykapárizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,4 SZH:27,4 CK:1,2 SÓ:1,33	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:244 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,05	Sajtos stangli (1,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:349 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:10,3 SZH:67,8 CK:12,9 SÓ:1,01	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergenjelölés 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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.