

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.06.02.–2025.06.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Mézes margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:361 ZS:15,8 SZH:44,4 TZS:7,8 CK:18,9 FH:11 SÓ:0,79	Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,6 SZH:34,1 TZS:1,5 CK:9 FH:8 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Majonézos tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:237 ZS:5,7 SZH:35,8 TZS:1,2 CK:9,4 FH:6,7 SÓ:1,01	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:240 ZS:8 SZH:33 TZS:4,6 CK:8 FH:8,7 SÓ:1,05	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 SZH:48,8 TZS:3,5 CK:23,4 FH:9,9 SÓ:0,63
EBÉD	Brokkolikrémléves (1,7,12) Pírtott zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:454 ZS:13,7 SZH:59,1 TZS:3,9 CK:3,4 FH:17,7 SÓ:2,34	Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN:609 ZS:19,9 SZH:70,6 TZS:7,2 CK:8,7 FH:35,2 SÓ:1,84	Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelékes gombóc (1) Porcukor szórát Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:723 ZS:13,2 SZH:130,5 TZS:2,6 CK:40,5 FH:14,6 SÓ:1,36	Csontleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:368 ZS:14 SZH:43,3 TZS:3,4 CK:15,4 FH:13,9 SÓ:1,1	Almalé 100%-os Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:563 ZS:15,8 SZH:82,1 TZS:3,6 CK:24,2 FH:18,4 SÓ:1,45
UZSONNA	Libazsír Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:271 ZS:15,5 SZH:26,9 TZS:4,2 CK:1,1 FH:4,1 SÓ:0,65	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,9 SZH:27,6 TZS:2,9 CK:0,4 FH:7,5 SÓ:1,24	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:266 ZS:2 SZH:52,8 TZS:0,8 CK:24,9 FH:7,8 SÓ:0,63	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:4,3 SZH:31,2 TZS:1,4 CK:1,3 FH:9,1 SÓ:1,54	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 SZH:27,9 TZS:4 CK:2,1 FH:7 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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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
Kérlek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.06.09.–2025.06.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

			Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1)			Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1)			Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7)			Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3		
EN:			EN:331			EN:232			EN:353			EN:224		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:11,6	TZS:4,1	FH:11,2	ZS:2,7	TZS:1,4	FH:8,4	ZS:11,5	TZS:6,3	FH:8,1	ZS:5,1	TZS:1,5	FH:6,8
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:45,7	CK:17,8	SÓ:0,89	SZH:41,4	CK:12,1	SÓ:0,66	SZH:51,2	CK:32,7	SÓ:0,51	SZH:34,3	CK:7,9	SÓ:0,86

EBÉD

ÜNNEPNAP			Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)			Tojásleves (1,3) Sertéshúsgolyó (1,3) Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Tört burgonya (12) Alma			Paradicsomleves (1,3,9) Párolt sertésszelet, karajból Pecsényelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10)		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12		
EN:0			EN:490			EN:718			EN:731			EN:577		
ZS:			ZS:11,7			ZS:28,6			ZS:29			ZS:19,1		
TZS:			TZS:4			TZS:8,8			TZS:6,1			TZS:2,7		
FH:			FH:24,1			FH:20			FH:21,2			FH:17		
SZH:			SZH:65,6			SZH:83			SZH:97,2			SZH:80,1		
CK:			CK:14,6			CK:7,5			CK:33,8			CK:17,7		
SÓ:			SÓ:1,07			SÓ:2,62			SÓ:3,36			SÓ:1,36		

UZSONNA

			Kenőmájás Kifli (1,7) Kígyóuborka			Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek			Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka			Házi piskóta kocka (1,3) Alma		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,3		
EN:			EN:223			EN:175			EN:222			EN:310		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:8,1	TZS:2,9	FH:8,5	ZS:4,3	TZS:2	FH:4,9	ZS:9,1	TZS:3,3	FH:7,4	ZS:6,7	TZS:1,1	FH:10,2
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:28,2	CK:1,9	SÓ:1,04	SZH:27,5	CK:0,8	SÓ:0,9	SZH:26,3	CK:0,5	SÓ:1,3	SZH:51,3	CK:33,8	SÓ:0,31

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 kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.06.16.–2025.06.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Mézes margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:361 ZS:15,8 SZH:44,4 TZS:7,8 CK:18,9 FH:11 SÓ:0,79	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:236 ZS:7,7 SZH:33,6 TZS:2,9 CK:8 FH:7,6 SÓ:1,21	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:246 ZS:7,9 SZH:34,8 TZS:2,9 CK:7,8 FH:7,4 SÓ:1,24	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:220 ZS:2,7 SZH:38,2 TZS:1,4 CK:9,1 FH:8,4 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 SZH:35,9 TZS:1,1 CK:9,5 FH:6,5 SÓ:1,04
EBÉD	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús (1) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:487 ZS:17,6 SZH:61,3 TZS:4,4 CK:5,6 FH:18,9 SÓ:1,68	Zöldségleves (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:459 ZS:13 SZH:62,8 TZS:2,5 CK:3,2 FH:17,9 SÓ:1,58	Csirkeguleves (1,3,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:845 ZS:16,2 SZH:120,2 TZS:2,9 CK:36,9 FH:25,5 SÓ:2,78	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:389 ZS:5,1 SZH:61,3 TZS:0,6 CK:6,6 FH:22,5 SÓ:1,1	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rántott sertésszelet (1,3) Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:773 ZS:17,9 SZH:115,2 TZS:4,4 CK:31 FH:33,9 SÓ:0,91
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:179 ZS:4,7 SZH:27,4 TZS:2,8 CK:0,9 FH:5,3 SÓ:0,92	Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:244 ZS:7,9 SZH:31,2 TZS:4,4 CK:1,2 FH:9,8 SÓ:1,05	Házi briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:175 ZS:3,4 SZH:30,7 TZS:1,5 CK:6,5 FH:4,7 SÓ:0,08	Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:170 ZS:4,6 SZH:26,8 TZS:2,8 CK:1,4 FH:5 SÓ:0,84	Túrós rudi (6,7) Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN:145 ZS:4,5 SZH:21,5 TZS:3,9 CK:20,3 FH:3,9 SÓ:0,03

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 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.06.23.–2025.06.27.

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

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:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. **Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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
Kérlek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.06.30.–2025.07.04.

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

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:

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:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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.