

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.03.03.–2025.03.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
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 Sajtszelet Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH:37,8 CK: 8,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 3,5 TZS: 2,1 FH:9,3 SZH:35,4 CK: 9,2 SÓ: 0,71</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 207 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH: 34,4 CK: 8,6 SÓ: 0,93</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>Daragaluska leves Vadas sertésragu Makaróni tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:692 ZS: 27 TZS: 7,2 FH: 25,4 SZH:83,7 CK:23,2 SÓ: 0,96</p>	<p>Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 594 ZS: 23,8 TZS: 9,8 FH: 16,2 SZH:74 CK: 32,1 SÓ: 3,48</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes bulgur Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN: 743 ZS: 21,9 TZS: 2,2 FH:22,5 SZH:104,5 CK: 30,4 SÓ: 1,63</p>	<p>Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 544 ZS: 23,4 TZS: 7,9 FH: 21,6 SZH:58,4 CK: 11,2 SÓ: 1,81</p>	<p>Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Sajtos zöldségvadalt Pritaminos rizs Kapormártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 873 ZS: 31,6 TZS: 10,1 FH: 26,1 SZH: 116,5 CK: 22,5 SÓ: 1,7</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>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:160 ZS: 2,5 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,1 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,34</p>	<p>Piskóta kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 310 ZS: 6,7 TZS: 1,1 FH:10,2 SZH:51,3 CK: 33,8 SÓ: 0,31</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9,2 SZH:31,3 CK: 1,3 SÓ: 1,54</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 8,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés megnevezése: 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.03.10.–2025.03.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:248 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:34,7 CK:8,6 SÓ: 1,26</p>	<p>Tej Mézes margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 349 ZS: 15,4 TZS: 7,7 FH: 10,4 SZH:43,4 CK: 18,3 SÓ: 0,91</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 345 ZS: 7,4 TZS: 3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK: 26,2 SÓ: 0,68</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 Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 227 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 34,5 CK: 8,4 SÓ: 0,86</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>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:699 ZS: 24,4 TZS: 6,4 FH: 22 SZH:96,6 CK:32,9 SÓ: 1,59</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 568 ZS: 14,1 TZS: 2,2 FH: 26,7 SZH:76,6 CK: 21,8 SÓ: 1,52</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 645 ZS: 19,2 TZS: 10,5 FH:27,7 SZH:88,2 CK: 34,5 SÓ: 0,83</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal Túrós derelye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 863 ZS: 17,4 TZS: 5 FH: 33,9 SZH:139,1 CK: 36 SÓ: 2,07</p>	<p>Fokhagymakrémleves Levesgyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 526 ZS: 14,4 TZS: 5,9 FH: 27,4 SZH: 65,8 CK: 11,2 SÓ: 1,15</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>
UZSONNA	<p>Házi sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:255 ZS: 12,1 TZS: 6,2 FH: 6,8 SZH:29,6 CK:1,2 SÓ: 0,89</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH:31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,24</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4 TZS: 1,2 FH:8,7 SZH:27,6 CK: 1 SÓ: 1,44</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,4 TZS: 3,8 FH: 5,9 SZH:31,2 CK: 2,1 SÓ: 0,78</p>	<p>Tejszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 160 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,4 SZH: 22 CK: 17,2 SÓ: 0,19</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.03.17.–2025.03.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH:46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH:9,5 SZH:34,5 CK: 9,2 SÓ: 0,81</p>	<p>Tej Szamóca 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: 22,2 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 234 ZS: 5,5 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 35,9 CK: 9,5 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>Zöldsegtkrémeles Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:725 ZS: 27,3 TZS: 7,2 FH: 29,9 SZH:87,8 CK:12,8 SÓ: 1,97</p>	<p>Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 645 ZS: 21 TZS: 5,1 FH: 23 SZH:85,2 CK: 26,8 SÓ: 1,66</p>	<p>Őszibarack krémeles Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 784 ZS: 25,5 TZS: 3,4 FH:19,9 SZH:116,9 CK: 35,1 SÓ: 2,38</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 720 ZS: 23,9 TZS: 6,5 FH: 32,3 SZH:83,3 CK: 13,9 SÓ: 2,15</p>	<p>Hamisgulyás Mákos nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 849 ZS: 17,9 TZS: 3,5 FH: 18,5 SZH: 124,1 CK: 38,4 SÓ: 2,14</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>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:181 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ: 0,88</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH:26,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK: 1,3 SÓ: 1,54</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 250 ZS: 10,3 TZS: 4,1 FH: 8,1 SZH:31 CK: 1,7 SÓ: 1,29</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.03.24.–2025.03.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:357 ZS: 9,5 TZS: 4,7 FH: 11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ: 0,81</p>	<p>Vanília tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:48,1 CK: 21,3 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH:33,6 CK: 7,8 SÓ: 1,26</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 8 SZH:40,8 CK: 9 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 237 ZS: 2,4 TZS: 1,2 FH: 8,5 SZH: 43,4 CK: 14,2 SÓ: 0,65</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:700 ZS: 29,2 TZS: 8,2 FH: 21,7 SZH:85,6 CK:28,4 SÓ: 1,84</p>	<p>Lebbencsleves Virslí Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 747 ZS: 31,5 TZS: 10,2 FH: 28,1 SZH:83,6 CK: 12,1 SÓ: 2,53</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 775 ZS: 13,4 TZS: 1,8 FH: 38,1 SZH:119,1 CK: 29,1 SÓ: 1,13</p>	<p>Nyírségi gombóclevés Darásmetélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 710 ZS: 22,9 TZS: 6,1 FH: 23,5 SZH:100,9 CK: 21,9 SÓ: 0,62</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 492 ZS: 11,9 TZS: 4,9 FH: 14,7 SZH: 74,3 CK: 22,7 SÓ: 1,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ: 1,21</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>Sajtszelet Margarin Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 246 ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH: 9,9 SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 1,05</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK: 0,5 SÓ: 1,37</p>	<p>Házi sajtos pogácsa Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 465 ZS: 12,1 TZS: 6,2 FH: 9,4 SZH: 78 CK: 18 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt
Általános Iskola Felső Tagozat
2025.03.31.–2025.04.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Mézés margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:361 ZS: 15,8 TZS: 7,8 FH: 11 SZH:44,4 CK:18,9 SÓ: 0,79	Gyümölcstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 233 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,7 SZH:41,9 CK: 15,7 SÓ: 0,61	Tejeskávé Fatörzs kifli <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	Gyümölcstea Gépsonka Margarin Császárszemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 252 ZS: 6,8 TZS: 2,7 FH: 9,1 SZH:38,6 CK: 9,6 SÓ: 1,5	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 237 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,8 CK: 9,4 SÓ: 1,01	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:600 ZS: 23 TZS: 7,3 FH: 23,5 SZH:68,4 CK:6,9 SÓ: 4,64	Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas tészta Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN: 719 ZS: 23,7 TZS: 8,9 FH: 43,5 SZH:80,7 CK: 10,2 SÓ: 2,28	Meggyleves Natúr sertésszelet Sajtmártás Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 665 ZS: 21,2 TZS: 7,2 FH:33,8 SZH:84,4 CK: 32,1 SÓ: 1,55	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 445 ZS: 19,5 TZS: 5,3 FH: 19 SZH:45 CK: 15,5 SÓ: 1,21	Tejfölös burgonyaleves Szilvatótelékes gombóc Porcukor szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 751 ZS: 14,5 TZS: 3,1 FH: 15,2 SZH: 133,7 CK: 40,8 SÓ: 1,38	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Libazsír Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:271 ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 4,1 SZH:26,9 CK:1,1 SÓ: 0,65	Tengeri sós kukoricacsack Mandarin <u>Allergének:</u> EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,24	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 7,3 TZS: 4 FH: 8,9 SZH:25,6 CK: 0,6 SÓ: 1,09	Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsolgálatást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.