

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső 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:606 ZS:22,4 TZS:5,7 FH:20,7 SZH:78,9 CK:20,9 SÓ:0,89	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virsivel (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:560 ZS:22,2 TZS:9 FH:15,9 SZH:69,3 CK:27,4 SÓ:3,47	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:904 ZS:41,6 TZS:10,8 FH:24,8 SZH:104,5 CK:11,1 SÓ:2,2	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:473 ZS:13,4 TZS:3,1 FH:23,5 SZH:56,9 CK:11,3 SÓ:2,45	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:751 ZS:15,5 TZS:2,2 FH:25,5 SZH:118,2 CK:23,4 SÓ:1,19		
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 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső 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:601 ZS:14,3 TZS:1,7 FH:22,4 SZH:90,6 CK:27,5 SÓ:2,24	Köménymagleves (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:553 ZS:12,5 TZS:1,6 FH:17,5 SZH:88,2 CK:34,6 SÓ:1,28	Lencse gulyás 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:421 ZS:18,8 TZS:5,9 FH:16,1 SZH:41,7 CK:5,4 SÓ:1,47	 <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 pulykapárizsi 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. 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső 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:874 ZS:17,4 TZS:3,5 FH:18,6 SZH:131,1 CK:48 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:627 ZS:20,4 TZS:4,9 FH:22 SZH:83,2 CK:26,6 SÓ:1,52	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Lecsós virsli (1) Tarhonya (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:682 ZS:31,7 TZS:11 FH:24 SZH:73,6 CK:9,9 SÓ:3,2	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:623 ZS:18 TZS:2,7 FH:34,4 SZH:67 CK:2,8 SÓ:2,25	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:764 ZS:17 TZS:3 FH:23 SZH:128,2 CK:26,1 SÓ:1,66	<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 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.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső 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:627 ZS:23,4 TZS:6,2 FH:16,3 SZH:85,4 CK:26,2 SÓ:1,84	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:635 ZS:15,4 TZS:2,9 FH:21,5 SZH:99,1 CK:21,7 SÓ:0,87	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:446 ZS:10,7 TZS:4,2 FH:17,5 SZH:60,9 CK:9,8 SÓ:1,12	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott csirkemell (1) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:725 ZS:19,9 TZS:2,6 FH:24,9 SZH:108 CK:24,6 SÓ:2,11	<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:

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 ételváltoztatás 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 Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.