

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.06.02.–2025.06.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Mézes margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:361
ZS:15,8
SZH:44,4
TZS:7,8
FH:11
CK:18,9
SÓ:0,79

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,6
SZH:34,1
TZS:1,5
FH:8
CK:9
SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Majonézos tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:237
ZS:5,7
SZH:35,8
TZS:1,2
FH:6,7
CK:9,4
SÓ:1,01

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:8
SZH:33
TZS:4,6
FH:8,7
CK:8
SÓ:1,05

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8
TZS:3,5
FH:9,9
CK:23,4
SÓ:0,63

EBÉD

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:512
ZS:16
SZH:65,3
TZS:4,5
FH:20
CK:3,7
SÓ:2,6

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,4,6,7,9

EN:682
ZS:22,5
SZH:77,5
TZS:8,3
FH:40,5
CK:9,9
SÓ:2,06

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelékes gombóc (1)
Porcukor szórát
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:723
ZS:13,2
SZH:130,5
TZS:2,6
FH:14,6
CK:40,5
SÓ:1,36

Csontleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:368
ZS:14
SZH:43,3
TZS:3,4
FH:13,9
CK:15,4
SÓ:1,1

Almalé 100%-os
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:595
ZS:16,6
SZH:87,6
TZS:3,7
FH:19
CK:24,3
SÓ:1,49

UZSONNA

Libazsír
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:271
ZS:15,5
SZH:26,9
TZS:4,2
FH:4,1
CK:1,1
SÓ:0,65

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6
TZS:2,9
FH:7,5
CK:0,4
SÓ:1,24

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2
SZH:52,8
TZS:0,8
FH:7,8
CK:24,9
SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:207
ZS:4,3
SZH:31,2
TZS:1,4
FH:9,1
CK:1,3
SÓ:1,54

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9
TZS:4
FH:7
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 személyeztnél! Az ételapváltoztatás 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső 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 Pecsényelék (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:514			EN:799			EN:751			EN:618		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:13,3	TZS:4,4	FH:25,5	ZS:32,6	TZS:10,1	FH:21,9	ZS:29,1	TZS:6,1	FH:21,7	ZS:20,4	TZS:3	FH:17,9
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:66,4	CK:14,8	SÓ:1,09	SZH:92,2	CK:8,7	SÓ:3,04	SZH:101	CK:33,8	SÓ:3,37	SZH:86,6	CK:17,9	SÓ:1,4

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 Felső 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) Pírtott zsemlekocka (1) Tarhonyás hús (1) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:568 ZS:20,8 SZH:70,8 TZS:5,1 CK:6,5 FH:22,2 SÓ:1,91	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:436 ZS:5,7 SZH:68,3 TZS:0,7 CK:7,8 FH:26,2 SÓ:1,21	Fahéjas almafeles (1,7,12) Rántott sertésszelet (1,3) Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:846 ZS:20 SZH:124,8 TZS:4,9 CK:31,1 FH:37,8 SÓ:0,96
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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. 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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső 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 Felső 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.