

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.05.04.–2026.05.08.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:357
ZS:9,5
SZH:53,5
TZS:4,7
CK:28,6
FH:11,4
SÓ:0,81Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:222
ZS:1,9
SZH:41,8
TZS:0,9
CK:12,7
FH:7,5
SÓ:0,65Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:241
ZS:7,7
SZH:33,6
TZS:2,8
CK:7,8
FH:7,7
SÓ:1,26Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:301
ZS:5,9
SZH:48,1
TZS:2,6
CK:21,3
FH:10,1
SÓ:0,88Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:238
ZS:7,7
SZH:33,4
TZS:2,7
CK:7,8
FH:7,1
SÓ:1,38

EBÉD A

Almalé 100%-os
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:643
ZS:15,7
SZH:94,5
TZS:3
CK:25,7
FH:24
SÓ:2,69Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:639
ZS:20,2
SZH:70,2
TZS:5,3
CK:11,8
FH:31,7
SÓ:1,71Gulyásleves (1,3,9,12)
Darásmetélt (1)
Eperöntet (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:657
ZS:16,6
SZH:105,5
TZS:3
CK:20,8
FH:19,1
SÓ:0,49Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,12EN:443
ZS:14,2
SZH:55,1
TZS:5
CK:9,4
FH:16,1
SÓ:0,76Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizí
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:726
ZS:20,8
SZH:102,4
TZS:2,8
CK:24,7
FH:29,2
SÓ:2,18

EBÉD B

Almalé 100%-os
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:683
ZS:23,9
SZH:89,3
TZS:7,3
CK:24,9
FH:19
SÓ:2,32Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:462
ZS:18,4
SZH:52,6
TZS:4,6
CK:16,5
FH:22,2
SÓ:0,94Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberiz (7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:533
ZS:13,3
SZH:86,1
TZS:6,4
CK:39,2
FH:16,5
SÓ:0,73Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,10EN:880
ZS:38,5
SZH:104,8
TZS:8,3
CK:14
FH:19,3
SÓ:1,71Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:687
ZS:22,6
SZH:90,2
TZS:5,8
CK:26,7
FH:22,6
SÓ:1,34

EBÉD C

Almalé 100%-os
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:599
ZS:16,4
SZH:92,9
TZS:5,9
CK:34,1
FH:17,5
SÓ:1,01Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sajtkrémes zöldséragu (1,7)
Kuskusz (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:577
ZS:14,9
SZH:90,4
TZS:3,7
CK:16,4
FH:18,9
SÓ:1,22Gulyásleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:244
ZS:8,9
SZH:27,8
TZS:2,2
CK:6,5
FH:9,6
SÓ:0,57Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:425
ZS:16,4
SZH:52,1
TZS:7,9
CK:12,1
FH:13,8
SÓ:1,25Paradicsomleves (1,3,9)
Túrós cicinka (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:625
ZS:16,6
SZH:81,5
TZS:6,5
CK:36,9
FH:21,9
SÓ:1,27

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:225
ZS:7,8
SZH:29,2
TZS:2,8
CK:1,2
FH:8
SÓ:1,21Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:223
ZS:9,2
SZH:26,4
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7
SÓ:1,42Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:194
ZS:4,5
SZH:31
TZS:2,6
CK:1,1
FH:5,6
SÓ:0,83Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:224
ZS:8
SZH:27
TZS:4,6
CK:0,9
FH:9,2
SÓ:1,1Tengeri sós kukoricasnack
AlmaAllergének:
1EN:132
ZS:0,4
SZH:28,3
TZS:0,1
CK:10,2
FH:2,3
SÓ:0,38

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBSZÖR A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Bakony Gaszt
Általános Iskola Felső Tagozat
2026.05.11.–2026.05.15.
HÉTFŐ
KEDD
SZERDA
CSÜTÖRTÖK
PÉNTEK
TÍZÓRAI

 Tej (7)
Méz
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

 EN:317 ZS:5,4 SZH:55,6
TZS:2,6 CK:26,5
FH:11 SÓ:0,93

 Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:
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)

Allergének:
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)

Allergének:
1,3,7

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

EBÉD A

 Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

 EN:540 ZS:23 SZH:52,2
TZS:5,5 CK:3,3
FH:23,6 SÓ:2,14

 Bableves (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7,9

 EN:764 ZS:26,2 SZH:90,7
TZS:6,7 CK:7,5
FH:38,6 SÓ:1,85

 Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

 EN:748 ZS:14,2 SZH:133,5
TZS:2,9 CK:31,9
FH:17,9 SÓ:1,73

 Tojásleves (1,3)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

 EN:352 ZS:18 SZH:30,9
TZS:3,9 CK:15,3
FH:13,4 SÓ:0,49

 Kukorica galuska leves (3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
3,7,9,12

 EN:594 ZS:21,1 SZH:77,3
TZS:4,2 CK:5,1
FH:20,1 SÓ:1,67

EBÉD B

 Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7,12

 EN:702 ZS:23 SZH:87,3
TZS:3,6 CK:16,3
FH:30,2 SÓ:2,23

 Bableves (1,3,9)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

 EN:722 ZS:25,5 SZH:95,6
TZS:4,5 CK:10,8
FH:26,4 SÓ:2,21

 Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Bulgur (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

 EN:596 ZS:18,4 SZH:81
TZS:4,9 CK:12,8
FH:15,2 SÓ:0,89

 Tojásleves (1,3)
Parajos tk.penne sajttal sütvé (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

 EN:514 ZS:19,9 SZH:57,3
TZS:4,5 CK:6,4
FH:21,5 SÓ:0,66

 Kukorica galuska leves (3,9)
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
3,9,10,12

 EN:516 ZS:14,4 SZH:62,5
TZS:4,3 CK:5,4
FH:28,8 SÓ:2,4

EBÉD C

 Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Tejföl (7)
Reszelt sajt (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

 EN:712 ZS:33,9 SZH:67,3
TZS:14,5 CK:4,4
FH:30,9 SÓ:1,16

 Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

 EN:698 ZS:19,8 SZH:91,7
TZS:6,2 CK:9
FH:25,5 SÓ:0,95

 Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

 EN:499 ZS:13,6 SZH:77
TZS:7,2 CK:43,7
FH:14,3 SÓ:0,83

 Tojásleves (1,3)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

 EN:761 ZS:35,4 SZH:92,3
TZS:6,6 CK:11,3
FH:16,1 SÓ:2,13

 Kukorica galuska leves (3,9)
Zöldséges kölesfelfűjt (3,7)
Sajtmártás (7,12)

Allergének:
3,7,9,12

 EN:429 ZS:16,8 SZH:51
TZS:5,5 CK:7,9
FH:15,9 SÓ:0,87

UZSONNA

 Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

 EN:181 ZS:4,6 SZH:27,7
TZS:2,8 CK:1,4
FH:5,1 SÓ:0,88

 Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
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)

Allergének:
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

Allergének:
1

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

 Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Újhagyma

Allergének:
1,7

 EN:187 ZS:6,2 SZH:24,4
TZS:3,8 CK:1,2
FH:6,8 SÓ:1,2

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Bakony Gaszt
Általános Iskola Felső Tagozat
2026.05.18.–2026.05.22.
HÉTFŐ
KEDD
SZERDA
CSÜTÖRTÖK
PÉNTEK
TÍZÓRAI

 Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353 ZS:11,5 SZH:51,2 TZS:6,3 CK:32,7 FH:8,1 SÓ:0,51

 Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:331 ZS:11,6 SZH:45,7 TZS:4,1 CK:17,8 FH:11,2 SÓ:0,89

 Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:232 ZS:2,7 SZH:41,4 TZS:1,4 CK:12,1 FH:8,4 SÓ:0,66

 Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:253 ZS:5,7 SZH:38,6 TZS:0,5 CK:9,1 FH:9,2 SÓ:1,02

 Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,3

EN:227 ZS:5,1 SZH:34,5 TZS:1,5 CK:8,4 FH:6,9 SÓ:0,86

EBÉD A

 Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:463 ZS:13,1 SZH:56,2 TZS:4,4 CK:14,6 FH:24 SÓ:0,81

 Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:639 ZS:22,2 SZH:85 TZS:4,4 CK:10,4 FH:21,5 SÓ:2,52

 Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:825 ZS:32,7 SZH:97,3 TZS:10,2 CK:8,8 FH:22,6 SÓ:3,18

 Almalé 100%-os
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:631 ZS:10,8 SZH:98,4 TZS:2,8 CK:39,6 FH:21,9 SÓ:1,84

 Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:660 ZS:22,3 SZH:91,7 TZS:3,2 CK:18 FH:18,6 SÓ:1,54

EBÉD B

 Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:640 ZS:21,1 SZH:77,9 TZS:4,5 CK:8 FH:27,6 SÓ:3,31

 Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:828 ZS:28 SZH:114,1 TZS:10,2 CK:53,9 FH:27,7 SÓ:2,02

 Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:789 ZS:22,4 SZH:93,6 TZS:7,9 CK:12,7 FH:37,9 SÓ:1,22

 Almalé 100%-os
Csirkepaprikás (1,7)
Bulgur (1)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:856 ZS:18,1 SZH:130,5 TZS:4,1 CK:41,7 FH:27,5 SÓ:1,75

 Paradicsomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:652 ZS:21,4 SZH:87,9 TZS:2,8 CK:20,9 FH:21,1 SÓ:2,05

EBÉD C

 Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:556 ZS:24,4 SZH:58,4 TZS:12,1 CK:4,9 FH:18,1 SÓ:1,32

 Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:449 ZS:14,3 SZH:63 TZS:6 CK:28,4 FH:16,3 SÓ:0,92

 Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:641 ZS:17,6 SZH:85,2 TZS:5,3 CK:5,6 FH:23,6 SÓ:1,06

 Almalé 100%-os
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:649 ZS:9,9 SZH:109,2 TZS:3,1 CK:44,9 FH:26,2 SÓ:0,97

 Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:884 ZS:35,8 SZH:118,3 TZS:6,7 CK:24,6 FH:17,9 SÓ:1,93

UZSONNA

 Kenőmájás
Kifli (1,7)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:224 ZS:8,1 SZH:28,4 TZS:2,9 CK:1,9 FH:8,5 SÓ:1,09

 Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:222 ZS:8,2 SZH:28,1 TZS:3,1 CK:0,8 FH:7,8 SÓ:1,34

 Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:175 ZS:4,3 SZH:27,5 TZS:2 CK:0,8 FH:4,9 SÓ:0,9

 Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:222 ZS:9,1 SZH:26,3 TZS:3,3 CK:0,5 FH:7,4 SÓ:1,3

 Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267 ZS:8,9 SZH:41 TZS:4,1 CK:20,9 FH:4,2 SÓ:0,21

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatesűtök. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.05.25.–2026.05.29.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:244 ZS:5,2 SZH:38,7</p> <p>TZS:0,9 CK:9,2</p> <p>FH:6,7 SÓ:0,99</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS:4 SZH:35</p> <p>TZS:1,2 CK:8,4</p> <p>FH:8,7 SÓ:1,44</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:195 ZS:2,4 SZH:35,9</p> <p>TZS:1,1 CK:8,9</p> <p>FH:7 SÓ:0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS:4 SZH:35</p> <p>TZS:1,2 CK:8,4</p> <p>FH:8,7 SÓ:1,44</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS:4 SZH:35</p> <p>TZS:1,2 CK:8,4</p> <p>FH:8,7 SÓ:1,44</p>
EBÉD A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Daragluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:416 ZS:12,5 SZH:54,9</p> <p>TZS:2,4 CK:2,9</p> <p>FH:16,7 SÓ:1,31</p>	<p>Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliaos öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:854 ZS:18,3 SZH:117,1</p> <p>TZS:4,3 CK:27,8</p> <p>FH:26,3 SÓ:2,91</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:385 ZS:5,5 SZH:58,1</p> <p>TZS:0,7 CK:7,6</p> <p>FH:24,7 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN:681 ZS:14,8 SZH:109</p> <p>TZS:1,9 CK:33,4</p> <p>FH:24 SÓ:1,78</p>
EBÉD B	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Daragluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pírított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:587 ZS:12,4 SZH:95,7</p> <p>TZS:1,6 CK:34,5</p> <p>FH:18,5 SÓ:1,44</p>	<p>Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Káposztás tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:602 ZS:14,2 SZH:92</p> <p>TZS:2,6 CK:26,1</p> <p>FH:21,9 SÓ:1,11</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:807 ZS:33,9 SZH:105,7</p> <p>TZS:6,3 CK:8,6</p> <p>FH:17,5 SÓ:1,83</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:577 ZS:16,6 SZH:76,8</p> <p>TZS:6 CK:23,1</p> <p>FH:23,5 SÓ:0,84</p>
EBÉD C	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Daragluska leves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:776 ZS:37,3 SZH:100,4</p> <p>TZS:4,6 CK:49,7</p> <p>FH:10,9 SÓ:0,8</p>	<p>Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuszkus (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12</p> <p>EN:617 ZS:20,1 SZH:82</p> <p>TZS:6 CK:7</p> <p>FH:22,4 SÓ:0,95</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:474 ZS:9,7 SZH:82,1</p> <p>TZS:5,4 CK:36,1</p> <p>FH:13,2 SÓ:0,72</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:385 ZS:3,8 SZH:72,3</p> <p>TZS:0,8 CK:27,7</p> <p>FH:12,1 SÓ:1,53</p>
UZSONNA	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:235 ZS:7,6 SZH:31</p> <p>TZS:2,7 CK:0,7</p> <p>FH:8,6 SÓ:1,26</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,9 SZH:27,4</p> <p>TZS:2,9 CK:0,4</p> <p>FH:7,4 SÓ:1,24</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:213 ZS:8 SZH:26,1</p> <p>TZS:4,6 CK:0,6</p> <p>FH:9 SÓ:1,06</p>	<p>Alma Túró rudi (6,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN:145 ZS:4,5 SZH:21,5</p> <p>TZS:3,9 CK:20,3</p> <p>FH:3,9 SÓ:0,03</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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).



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

