

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.11.04.–2024.11.10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD A

EBÉD B

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:							
ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:
	Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs	Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara	Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórat Félbarna kenyér	Sajtkrémleves Levesgyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne		
	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:699		EN: 588	EN: 609	EN: 965	EN: 489	EN:	EN:
ZS: 24,4 TZS: 6,4 FH: 22	ZS: 14,1 TZS: 2,2 FH: 27	ZS: 18,9 TZS: 10,5 FH: 27,2	ZS: 20,7 TZS: 3,8 FH: 35,7	ZS: 14,1 TZS: 6,7 FH: 25,3	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	
SZH:96,6 CK:32,9 SÓ: 1,59	SZH: 80,8 CK: 25,8 SÓ: 2,57	SZH: 79,3 CK: 28,4 SÓ: 0,86	SZH: 157,9 CK: 35,8 SÓ:2,31	SZH: 59,6 CK: 11 SÓ: 3,29	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	
	Eperkrémleves Rakott burgonya Csemegeuborka	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs Narancs	Zöldségleves Sajtos-tejfölös farfalle	Babgulyás Tejbedara Kakaós szórat Félbarna kenyér	Sajtkrémleves Levesgyöngy Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás		
	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:689		EN: 753	EN: 565	EN: 670	EN: 835	EN:	EN:
ZS: 26,1 TZS: 10,9 FH: 19,1	ZS: 32 TZS: 8,3 FH: 23,5	ZS: 25,8 TZS: 12,3 FH: 23	ZS: 19,7 TZS: 8,9 FH: 29	ZS: 37,7 TZS: 9,5 FH: 16	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	
SZH:78,4 CK:33,4 SÓ: 2,74	SZH: 89,2 CK: 19 SÓ: 2,68	SZH: 59,7 CK: 5,9 SÓ: 1,16	SZH: 91,9 CK: 34,1 SÓ:1,12	SZH: 106,1 CK: 12,3 SÓ: 4,66	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:							
ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.11.11.–2024.11.17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Alma-fahéj-szilvale 100%-os  
Sertéspörkölt  
Szarvacska tészta  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,10

EN:668  
ZS: 22,7 TZS: 5,9 FH: 24,9  
SZH: 89,8 CK: 32,3 SÓ: 1,64

Zöldborsóleves  
Paradicsomos húsgombóc  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 645  
ZS: 21 TZS: 5,1 FH: 23  
SZH: 85,2 CK: 26,8 SÓ: 1,66

Gyümölcsleves  
Rántott harcsafilé  
Petrezselymes rizs  
Coleslaw saláta

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN: 914  
ZS: 23 TZS: 4,7 FH: 35  
SZH: 138,2 CK: 34 SÓ: 1,9

Daragaluska leves  
Sertésfasírt  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Körte

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 731  
ZS: 23,9 TZS: 6,5 FH: 32  
SZH: 87,3 CK: 5,8 SÓ: 2,15

Hamisgulyás  
Dejós morzsás nudli  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 791  
ZS: 15 TZS: 3 FH: 19,2  
SZH: 118,3 CK: 27,2 SÓ: 2,29

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Alma-fahéj-szilvale 100%-os  
Gyros csirkecsikok  
Friss saláta  
Pirított burgonya  
Joghurt öntet

Allergének:  
7,12

EN:794  
ZS: 38,9 TZS: 6,1 FH: 30,7  
SZH: 73,2 CK: 28,8 SÓ: 1,09

Zöldborsóleves  
Mézes mustáros csirkeragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 609  
ZS: 19,4 TZS: 3,1 FH: 26,4  
SZH: 80,7 CK: 14 SÓ: 0,96

Gyümölcsleves  
Paprikás burgonya virslivel  
Csemegeuborka

Allergének:  
7,10,12

EN: 593  
ZS: 23,5 TZS: 9,9 FH: 19,2  
SZH: 71,1 CK: 29,5 SÓ: 3,49

Daragaluska leves  
Bakonyi csirkeragu  
Bulgur  
Körte

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 643  
ZS: 19,7 TZS: 5,4 FH: 27,6  
SZH: 78,8 CK: 6,9 SÓ: 1,02

Hamisgulyás  
Káposztás tészta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 542  
ZS: 11 TZS: 1,3 FH: 14,7  
SZH: 92,9 CK: 25,5 SÓ: 0,44

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:

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:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.11.18.–2024.11.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

EBÉD A

Lebbencsleves  
Virslí  
Zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,7,12

EN:515  
ZS: 23,9 TZS: 9 FH: 16,8  
SZH:55,3 CK:14,5 SÓ: 2,32

Paradicsomleves  
Rántott csirkemell  
Petrezselymes burgonya  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 775  
ZS: 13,4 TZS: 1,8 FH: 38,1  
SZH: 119,1 CK: 29,1 SÓ: 1,13

Sertésraguleves  
Darásmetélt  
Eperöntet

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 668  
ZS: 20,9 TZS: 4,4 FH: 22,5  
SZH: 95,9 CK: 20,8 SÓ: 0,39

Bodzás almale 100%-os  
Bácskai rizseshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
10,12

EN: 680  
ZS: 27 TZS: 8 FH: 21,7  
SZH: 85,6 CK: 28,4 SÓ:1,84

Zöldségleves  
Főtt tojás  
Parajmártás  
Főtt burgonya  
Félbarna kenyér  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 453  
ZS: 11,1 TZS: 4,3 FH: 17,8  
SZH: 62,2 CK: 10,4 SÓ: 1,17

EBÉD B

Lebbencsleves  
Hentes sertéstokány  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,10,12

EN:742  
ZS: 30,9 TZS: 9,7 FH: 26,3  
SZH:86,7 CK:14 SÓ: 1,79

Paradicsomleves  
Tarhonyás hús  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9

EN: 766  
ZS: 29,9 TZS: 6,8 FH: 27,7  
SZH: 94,3 CK: 33,4 SÓ: 0,79

Sertésraguleves  
Tejberizs  
Fahéjas porcukor

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 623  
ZS: 18,8 TZS: 8,7 FH: 22,4  
SZH: 91,1 CK: 39 SÓ: 0,69

Bodzás almale 100%-os  
Csirkebrassói  
Csemegeuborka

Allergének:  
10,12

EN: 657  
ZS: 19,1 TZS: 5,3 FH: 26,5  
SZH: 86,9 CK: 27,6 SÓ:2,24

Zöldségleves  
Amerikai sajtos tészta  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 605  
ZS: 23,9 TZS: 10,4 FH: 20,6  
SZH: 73,9 CK: 17 SÓ: 1,42

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

TZS: FH:  
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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.11.25.–2024.12.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FH:		FH:		FH:		FH:		FH:		FH:		FH:	
SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:
Brokkolikrémes Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér		Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas tészta Sajt szórat		Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs		Csontleves Lenmagos sertéfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér		Tejfölös burgonyaleves Sárgabarackízes gombóc Porcukor szórat Kivi					
EN:600 ZS: 23 TZS: 7,3 FH: 23,5 SZH:68,4 CK:6,9 SÓ: 4,64		EN: 719 ZS: 23,7 TZS: 8,9 FH: 43,5 SZH: 80,7 CK: 10,2 SÓ: 2,28		EN: 624 ZS: 13 TZS: 5 FH: 37,7 SZH: 88,3 CK: 32,1 SÓ: 3,1		EN: 723 ZS: 30,3 TZS: 8,3 FH: 33,8 SZH: 74,1 CK: 7,6 SÓ: 2,61		EN: 855 ZS: 12,5 TZS: 2,6 FH: 18,5 SZH: 164,5 CK: 55,2 SÓ: 1,74					
Brokkolikrémes Pirított zsemlekocka Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs		Bagolyborsó leves Kukorica morzsás csirkemell csíkok Bulgur Káposztasaláta		Gyümölcsleves Reszelt sertésmáj Petrezselymes burgonya Csemegeuborka		Csontleves Vadas csirkeragu Makaróni tészta		Tejfölös burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Kivi					
EN:599 ZS: 15,6 TZS: 3,8 FH: 24 SZH:89,5 CK:19,4 SÓ: 3,7		EN: 801 ZS: 26,4 TZS: 5,2 FH: 27,3 SZH: 102,2 CK: 15,4 SÓ: 3,02		EN: 603 ZS: 14,5 TZS: 5,1 FH: 33,1 SZH: 79,4 CK: 29,6 SÓ: 2,06		EN: 555 ZS: 17,7 TZS: 3,7 FH: 27,4 SZH: 70,5 CK: 11 SÓ: 1,14		EN: 576 ZS: 13,6 TZS: 3,2 FH: 16,6 SZH: 92,1 CK: 13,8 SÓ: 0,33					
Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FH:		FH:		FH:		FH:		FH:		FH:		FH:	
SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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), SH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.