

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.03.31.–2025.04.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Brokkolikrémleves
Pirított zsemlekocka
Pincepörkölt
Csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,10,12

EN:525
ZS:17,1
SZH:68,4
TZS:5,3
CK:6,9
FH:18
SÓ:4,64

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Bagolyborsó leves
Paradicsomos tonhalas tészta
Sajt szórat

Allergének:
1,4,6,7,9

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Meggyleves
Natúr sertésszelet
Sajtmártás
Pritaminos rizs

Allergének:
1,7,12

EN:550
ZS:15,7
SZH:79,4
TZS:3,9
CK:26,9
FH:19,5
SÓ:1,53

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Csontleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tejfölös burgonyaleves
Szilvatöltelikes gombóc
Porcukor szórat
Alma

Allergének:
1,7,9,12

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

Allergének:
1,6,7,12

EN:598
ZS:15,1
SZH:89,6
TZS:2,9
CK:19,5
FH:21,2
SÓ:4,26

Allergének:
1,7,9,12

EN:750
ZS:25,4
SZH:94,2
TZS:4,7
CK:9,7
FH:25,9
SÓ:2,64

Allergének:
1,7,10,12

EN:560
ZS:13,4
SZH:74,5
TZS:4,2
CK:26
FH:30,4
SÓ:1,98

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:452
ZS:15
SZH:60,4
TZS:3,8
CK:6,3
FH:17,4
SÓ:0,87

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:571
ZS:15,7
SZH:87,4
TZS:3,2
CK:12,1
FH:15,6
SÓ:0,31

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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. 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.04.07.–2025.04.11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tarhonyaleves
Sertéspörkölt
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN:514
ZS:13,3
SZH:66,4
TZS:4,4
CK:14,8
FH:25,5
SÓ:1,09

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Húsgaluska leves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:614
ZS:22,1
SZH:79,9
TZS:4,4
CK:10,4
FH:20,8
SÓ:2,38

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Paradicsomleves
Magyaros sertéskaraj
Pecsényélé
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:617
ZS:20,3
SZH:86,5
TZS:3
CK:17,9
FH:17,9
SÓ:1,51

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tojásleves
Sertéshús-golyó
Svéd mártás
Áfonyaszósz
Tört burgonya
Alma

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:751
ZS:29,1
SZH:101
TZS:6,1
CK:33,8
FH:21,7
SÓ:3,37

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Vöröslencse krémleves
Levesgyöngy
Rántott sajtgolyó
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:799
ZS:32,6
SZH:92,2
TZS:10,1
CK:8,7
FH:21,9
SÓ:3,04

Allergének:
1,10,12

EN:614
ZS:20,9
SZH:72,8
TZS:4,4
CK:8
FH:26,9
SÓ:3,17

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:758
ZS:25,3
SZH:106,5
TZS:8,3
CK:52,9
FH:24,5
SÓ:1,7

Allergének:
1,3,7,9

EN:730
ZS:36,2
SZH:76,9
TZS:13,9
CK:23,2
FH:22,6
SÓ:2,42

Allergének:
1,3,7

EN:653
ZS:22
SZH:79,9
TZS:5
CK:12,1
FH:26,6
SÓ:1,24

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:627
ZS:27,9
SZH:54,4
TZS:13,3
CK:4,8
FH:23,2
SÓ:1,18

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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 ételapváltoztatás 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.04.14.–2025.04.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Brokkolikrémes
Pirított zsemlekocka
Tarhonyás hús
Csalamádé
Narancs

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:629
ZS:20,8
SZH:83,5
TZS:5,1
CK:18,5
FH:23,1
SÓ:1,91

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségleves
Dino szelet
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN:459
ZS:13
SZH:62,8
TZS:2,5
CK:3,2
FH:17,9
SÓ:1,58

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Fahéjas almaleves
Rántott sertésszelet
Rizibizi
Káposztasaláta
Répatorta

Allergének:
1,3,7,12

EN:1049
ZS:27,9
SZH:155,4
TZS:5,8
CK:48,9
FH:40,3
SÓ:1,03

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.04.21.–2025.04.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

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:

ÜNNEPNAP

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
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:

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 ételapváltoztatás 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.04.28.–2025.05.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Lebbencsleves
Csikós sertéstokány
Párolt rizs

Allergének:
1,7,12

EN:603
ZS:25,5
SZH:73,2

TZS:8,2
CK:3,1

FH:18
SÓ:0,94

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Almalé 100%-os
Bolognai teljeskiőrlésű spagetti
Sajt szórat

Allergének:
1,7,9

EN:761
ZS:31,8
SZH:79,8

TZS:10,9
CK:33,5

FH:34
SÓ:0,68

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Meggyleves
Kukorica morzsás csirkemell csíkok
Petrezselymes burgonya
Vitaminsaláta

Allergének:
1,7,12

EN:649
ZS:17,3
SZH:98,1

TZS:2,4
CK:29,1

FH:20,2
SÓ:1,89

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
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 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.

TUDJ MEG
TÖBBET!A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.