

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.05.05.–2025.05.11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Alma

Allergének:
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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,7,10,12

EN:560
ZS:22,2 TZS:9 FH:15,9
SZH:69,3 CK:27,4 SÓ:3,47

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:904
ZS:41,6 TZS:10,8 FH:24,8
SZH:104,5 CK:11,1 SÓ:2,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:473
ZS:13,4 TZS:3,1 FH:23,5
SZH:56,9 CK:11,3 SÓ:2,45

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott halfilé (1,3,4)
Bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,9

EN:751
ZS:15,5 TZS:2,2 FH:25,5
SZH:118,2 CK:23,4 SÓ:1,19

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szérum; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! 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
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.05.12.–2025.05.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Zöldséges rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:601
ZS:14,3 TZS:1,7 FH:22,4
SZH:90,6 CK:27,5 SÓ:2,24

Köménymagles (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
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
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:553
ZS:12,5 TZS:1,6 FH:17,5
SZH:88,2 CK:34,6 SÓ:1,28

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórát

Allergének:
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)

Allergének:
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)
Kolbásos aprópecsenye (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
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

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:660
ZS:26 TZS:10,8 FH:18,8
SZH:71,8 CK:27,9 SÓ:2,73

Köménymagles (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,7

EN:680
ZS:25,8 TZS:6,7 FH:23,6
SZH:83,2 CK:13,7 SÓ:2,27

Zöldségleves (1,3,12)
Sajtos-tejfölös farfalle (1,7)

Allergének:
1,3,7,12

EN:555
ZS:25,4 TZS:12,3 FH:22,6
SZH:58,4 CK:5,5 SÓ:1,08

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Házi kakaós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:782
ZS:22,3 TZS:5,1 FH:23,7
SZH:118,1 CK:35 SÓ:0,47

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Rántott karfiol (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:840
ZS:37,2 TZS:8,4 FH:17,1
SZH:107,2 CK:11 SÓ:2,41

Csontleves (1,3,9,12)
Sertésragu Jóasszony módra (1)
Tört burgonya (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:444
ZS:14,9 TZS:5,2 FH:18,5
SZH:52,7 CK:1,6 SÓ:1,14

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:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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. 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

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.05.19.–2025.05.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:874
ZS:17,4 TZS:3,5 FH:18,6
SZH:131,1 CK:48 SÓ:2,12

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:627
ZS:20,4 TZS:4,9 FH:22
SZH:83,2 CK:26,6 SÓ:1,52

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zöldséghúsleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)

Allergének:
1,7,9

EN:682
ZS:31,7 TZS:11 FH:24
SZH:73,6 CK:9,9 SÓ:3,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:623
ZS:18 TZS:2,7 FH:34,4
SZH:67 CK:2,8 SÓ:2,25

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Őszibarack krémleves (1,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Petrezselymes rizs
Coleslaw saláta (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:764
ZS:17 TZS:3 FH:23
SZH:128,2 CK:26,1 SÓ:1,66

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:
1,3,9,12

EN:567
ZS:10,5 TZS:1,3 FH:14,8
SZH:99,9 CK:35,1 SÓ:0,42

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:566
ZS:19,3 TZS:4,6 FH:23,5
SZH:68,4 CK:3,7 SÓ:1,47

Allergének:
1,7,9,12

EN:477
ZS:13,5 TZS:4,5 FH:21
SZH:58,7 CK:4,8 SÓ:1,33

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:567
ZS:22,5 TZS:6,2 FH:20,7
SZH:61,6 CK:3,6 SÓ:1,6

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:802
ZS:27,1 TZS:2,3 FH:46,7
SZH:74,7 CK:25,9 SÓ:3,84

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:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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. Puhatestűek. Az étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! 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 étel fénypéces 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.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.05.26.–2025.06.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
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

Allergének:
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)

Allergének:
1,7,12

EN:635
ZS:15,4 TZS:2,9 FH:21,5
SZH:99,1 CK:21,7 SÓ:0,87

Zöldséglevés (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Gesztenyerúd

Allergének:
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

Allergének:
1,3,9

EN:725
ZS:19,9 TZS:2,6 FH:24,9
SZH:108 CK:24,6 SÓ:2,11

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Almalé 100%-os
Csirkebrassói (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:658
ZS:18,5 TZS:4,3 FH:23,4
SZH:86,8 CK:25,6 SÓ:2,84

Lebbencsleves (1,12)
Mézes mustáros csirkeragu
(1,7,10)
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,7,10,12

EN:675
ZS:19,6 TZS:3,1 FH:25,1
SZH:93,3 CK:23,4 SÓ:1,7

Nyírségi gombóclevés (1,7,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,7,12

EN:589
ZS:13,4 TZS:7,1 FH:21,4
SZH:94,2 CK:39,9 SÓ:1,18

Zöldséglevés (1,3,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:594
ZS:23,5 TZS:10,3 FH:20,2
SZH:72,7 CK:16,6 SÓ:1,34

Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:662
ZS:22,5 TZS:5,8 FH:21,8
SZH:85,1 CK:26,6 SÓ:1,2

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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:

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
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.