

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat Ebéd

2025.06.02.–2025.06.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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
CK:3,7
FH:20
SÓ:2,6

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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
CK:9,9
FH:40,5
SÓ:2,06

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvátöltelkes gombóc (1)
Porcukor szórát
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:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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
CK:15,4
FH:13,9
SÓ:1,1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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
CK:24,3
FH:19
SÓ:1,49

Allergének:
1,6,7,12

EN:586
ZS:14
SZH:86,6
TZS:2,1
CK:16,4
FH:23,1
SÓ:2,22

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:
1,3,7,9,12

EN:593
ZS:17,8
SZH:87,4
TZS:5,1
CK:12,1
FH:16,3
SÓ:0,69

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:
1,10,12

EN:514
ZS:9,9
SZH:71,1
TZS:3,5
CK:24,6
FH:28,8
SÓ:2,04

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. 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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat Ebéd

2025.06.09.–2025.06.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

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:

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

Allergének:

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:

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

Allergének:

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tojásleves (1,3)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)
Alma

Allergének:

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:

Paradicsomleves (1,3,9)
Párolt sertésszelet, karajból
Pecsenyelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)

Allergének:

EN:618
ZS:20,4
SZH:86,6
TZS:3
CK:17,9
FH:17,9
SÓ:1,4

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:

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

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)

Allergének:

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

Tojásleves (1,3)
Csirkepaprikás (1,7)
Tarhonya (1)
Alma

Allergének:

EN:619
ZS:22,6
SZH:68,5
TZS:4,7
CK:15
FH:28,7
SÓ:1,4

Paradicsomleves (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:

EN:732
ZS:36
SZH:77,9
TZS:13,8
CK:23
FH:22,6
SÓ:2,41

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 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat Ebéd

2025.06.16.–2025.06.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Zöldségleves (1,3,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

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:

Csirkeguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:436
ZS:5,7
SZH:68,3

TZS:0,7
CK:7,8

FH:26,2
SÓ:1,21

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott sertésszelet (1,3)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:846
ZS:20
SZH:124,8

TZS:4,9
CK:31,1

FH:37,8
SÓ:0,96

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:570
ZS:20
SZH:60,3

TZS:5,1
CK:4,3

FH:25,2
SÓ:3,29

Allergének:
1,3,7,12

EN:553
ZS:12,5
SZH:88,2

TZS:1,6
CK:34,6

FH:17,5
SÓ:1,28

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:627
ZS:26,4
SZH:65

TZS:12,2
CK:15,1

FH:29,1
SÓ:1,5

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:722
ZS:32,1
SZH:91,1

TZS:6
CK:10,1

FH:15,8
SÓ:1,49

Allergének:
1,7,12

EN:547
ZS:12,6
SZH:81,4

TZS:4,7
CK:32

FH:19,8
SÓ:1,11

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

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat Ebéd

2025.06.23.–2025.06.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

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. 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



ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat Ebéd

2025.06.30.–2025.07.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

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.