



ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.02.02.–2026.02.06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

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

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:567
ZS:16,3 TZS:2,2 FH:27,2
SZH:71,4 CK:6,7 SÓ:2,57

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:467
ZS:12,8 TZS:2,5 FH:18,2
SZH:65,1 CK:3 SÓ:1,59

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:863
ZS:16,2 TZS:2,9 FH:25,9
SZH:123,2 CK:39,1 SÓ:2,77

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:436
ZS:5,7 TZS:0,7 FH:26,2
SZH:68,3 CK:7,8 SÓ:1,21

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN:716
ZS:10,9 TZS:2,2 FH:26,7
SZH:124,2 CK:31,1 SÓ:1,25

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pírtott zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:570
ZS:20 TZS:5,1 FH:25,2
SZH:60,3 CK:4,3 SÓ:3,29

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:561
ZS:12,3 TZS:1,6 FH:17,8
SZH:90,6 CK:34,4 SÓ:1,3

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórát
Narancs

Allergének:
1,3,9,12

EN:658
ZS:12,1 TZS:1,3 FH:21,5
SZH:109,9 CK:48,2 SÓ:0,96

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:782
ZS:33,8 TZS:6,3 FH:16,8
SZH:100,6 CK:8,6 SÓ:1,69

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

EN:547
ZS:12,6 TZS:4,7 FH:19,8
SZH:81,4 CK:32 SÓ:1,11

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pírtott zsemlekocka (1)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:552
ZS:23,9 TZS:12,2 FH:18,3
SZH:58,4 CK:5,5 SÓ:1,22

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:828
ZS:39,2 TZS:6 FH:15,7
SZH:104,2 CK:53,1 SÓ:0,94

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Sajtkrémés zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:604
ZS:15,1 TZS:3,5 FH:25,1
SZH:86,6 CK:19,6 SÓ:1,37

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:474
ZS:9,7 TZS:5,4 FH:13,2
SZH:82,1 CK:36,1 SÓ:0,72

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7,12

EN:383
ZS:3,9 TZS:1 FH:12,2
SZH:71,1 CK:27,2 SÓ:1,55

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 HÜS-
MENTES EBÉDRŐL!**



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.02.09.–2026.02.13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:653

ZS:22,5

SZH:84,3

TZS:6,5

FH:19,6

CK:28,5

SÓ:1,99

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:627

ZS:20,4

SZH:83,2

TZS:4,9

FH:22

CK:26,6

SÓ:1,52

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Alma

Allergének:
1,3,9

EN:645

ZS:21,2

SZH:93

TZS:3

FH:23,3

CK:30,2

SÓ:1,14

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:551

ZS:13,9

SZH:80,7

TZS:3,4

FH:15,7

CK:9,4

SÓ:2,95

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Levesgöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csik (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:772

ZS:29,8

SZH:100,8

TZS:5,7

FH:22,8

CK:8,4

SÓ:2,64

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne sajttal sütte (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:526

ZS:14,6

SZH:80

TZS:4

FH:17,1

CK:28,2

SÓ:0,48

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:560

ZS:13,8

SZH:81,5

TZS:1,4

FH:22,1

CK:15,8

SÓ:2,08

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:514

ZS:16,1

SZH:73,8

TZS:6,9

FH:21,3

CK:44,4

SÓ:1,61

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:539

ZS:21,4

SZH:64,5

TZS:8,5

FH:19,6

CK:10,6

SÓ:1,51

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Levesgöngy (1,3,7)
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)

Allergének:
1,3,4,7,9

EN:630

ZS:20,5

SZH:78,5

TZS:7,1

FH:29

CK:3,8

SÓ:0,81

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Tejles kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:537

ZS:6,9

SZH:95,2

TZS:1

FH:17,9

CK:28,6

SÓ:0,47

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Szilvatöltelkes gombóc (1)
Porcukor szórát
Tejles kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:651

ZS:9,8

SZH:120,3

TZS:1,2

FH:15,1

CK:30,9

SÓ:1,7

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Alma
Tejles kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:424

ZS:18

SZH:40,7

TZS:5,1

FH:25,5

CK:15,2

SÓ:1,78

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Tejles kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:591

ZS:17,2

SZH:77

TZS:6

FH:20,2

CK:8,8

SÓ:1,24

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Levesgöngy (1,3,7)
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Tejles kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:538

ZS:15,1

SZH:84,1

TZS:3,8

FH:13

CK:8,6

SÓ:1,01

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 HÜS-
MENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.02.16.–2026.02.20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:624
ZS:22,4 TZS:5,7 FH:21
SZH:81,9 CK:23,1 SÓ:0,88

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:637
ZS:22,6 TZS:9,1 FH:18,2
SZH:84,6 CK:27,6 SÓ:3,89

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

Allergének:
1,3,7,10

EN:791
ZS:32,6 TZS:9,9 FH:20,4
SZH:98,9 CK:8,4 SÓ:3,07

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

Allergének:
1,7,12

EN:411
ZS:11,6 TZS:2,6 FH:21,2
SZH:48,8 CK:5,7 SÓ:1,65

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

Allergének:
1,3,4,9

EN:717
ZS:14 TZS:2,1 FH:25,6
SZH:113,8 CK:24,2 SÓ:1,34

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananász csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:585
ZS:13,6 TZS:1,5 FH:21,2
SZH:87,9 CK:23,3 SÓ:1,18

Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:596
ZS:25,6 TZS:7,9 FH:21,3
SZH:68,5 CK:24 SÓ:0,69

Sárgaborsó krémleves (1)
Levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,7

EN:653
ZS:21,5 TZS:8,2 FH:25,8
SZH:86,1 CK:17,6 SÓ:0,57

Tarhonyaleves (1,12)
Lecsós virsli (1)
Párolt rizs

Allergének:
1,12

EN:711
ZS:33 TZS:11,2 FH:19,8
SZH:81,4 CK:6,6 SÓ:3,34

Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:572
ZS:13,8 TZS:4,3 FH:29,3
SZH:76 CK:23,9 SÓ:1,26

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Narancs

Allergének:
1,3,4,9,12

EN:675
ZS:16,7 TZS:5,6 FH:20,3
SZH:92,9 CK:15,7 SÓ:0,78

Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7,9,12

EN:738
ZS:19,6 TZS:6,6 FH:35,4
SZH:97,5 CK:35,1 SÓ:0,93

Sárgaborsó krémleves (1)
Levesgyöngy (1,3,7)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:949
ZS:22,5 TZS:5,1 FH:26,1
SZH:132,8 CK:22,2 SÓ:2,68

Tarhonyaleves (1,12)
Rántott karfiol (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:778
ZS:32,3 TZS:6,8 FH:16,4
SZH:102,9 CK:12 SÓ:2,23

Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:412
ZS:9,9 TZS:2,6 FH:17,9
SZH:56,1 CK:28,2 SÓ:0,57

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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 ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.02.23.–2026.02.27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

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

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:660
ZS:27,2 TZS:11,4 FH:19,2
SZH:68,9 CK:26,1 SÓ:2,86

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Porcukor szórat

Allergének:
1,3,7,9

EN:955
ZS:17,2 TZS:2,2 FH:30
SZH:159,9 CK:24,6 SÓ:1,96

Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:615
ZS:7,8 TZS:2,4 FH:24,2
SZH:101,7 CK:30,7 SÓ:1,35

Frankfurti leves (1,7,12)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7,12

EN:742
ZS:34,8 TZS:11,1 FH:27,9
SZH:75 CK:5,1 SÓ:2,87

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:788
ZS:37,2 TZS:13,2 FH:37,1
SZH:71,1 CK:12,7 SÓ:1,2

EBÉD B

Karamellás körteleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:650
ZS:25,1 TZS:7,1 FH:17,5
SZH:86,9 CK:26,7 SÓ:2,01

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:847
ZS:39,9 TZS:15,2 FH:33,7
SZH:85,3 CK:9,4 SÓ:2,48

Zöldségleves (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Banán

Allergének:
1,3,7,12

EN:750
ZS:25 TZS:12,3 FH:24,8
SZH:104,4 CK:22,2 SÓ:1,39

Frankfurti leves (1,7,12)
Párolt sertészelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Píritott dara (1)

Allergének:
1,7,12

EN:704
ZS:24,6 TZS:6,3 FH:22,4
SZH:94,2 CK:35,6 SÓ:1,78

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnnyak
Píritott burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:750
ZS:33,1 TZS:8,2 FH:37,7
SZH:70,5 CK:12,6 SÓ:1,69

EBÉD C

Karamellás körteleves (1,7,12)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:464
ZS:16,1 TZS:4,7 FH:20,6
SZH:56,6 CK:24,9 SÓ:0,55

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:533
ZS:14,1 TZS:6,8 FH:21,8
SZH:77,7 CK:37,2 SÓ:0,91

Zöldségleves (1,3,12)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:530
ZS:11,3 TZS:5,7 FH:15,5
SZH:86,8 CK:23,4 SÓ:1,67

Frankfurti leves (1,7,12)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:947
ZS:45,6 TZS:11,2 FH:22,3
SZH:108,1 CK:11 SÓ:2,62

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:600
ZS:20 TZS:6,9 FH:17,6
SZH:83,9 CK:3,2 SÓ:1,24

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 HÜS-MENTES EBÉDRŐL!

