



ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.04.06.–2026.04.10.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EBÉD B

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EBÉD C

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

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 HŰS-
MENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.04.13.–2026.04.17.

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)
Színes 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:8,5 FH:20,3
SZH:99 CK:8,3 SÓ:3

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

Allergének:
1,7,12

EN:435
ZS:12,1 TZS:3 FH:20,9
SZH:54 CK:12,3 SÓ:2,28

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,9

EN:654
ZS:18 TZS:1,9 FH:22,2
SZH:92,3 CK:25,9 SÓ:1,74

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:521
ZS:26,1 TZS:7,7 FH:20,4
SZH:48,7 CK:15,4 SÓ:0,49

Gyümölcsleves (1,7,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7,12

EN:582
ZS:12,7 TZS:1,7 FH:20
SZH:92,4 CK:31,7 SÓ:0,96

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szórat

Allergének:
1,3,7

EN:653
ZS:21,6 TZS:6,8 FH:25,7
SZH:86,2 CK:17,4 SÓ:0,5

Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:618
ZS:19,1 TZS:5,9 FH:33,2
SZH:77 CK:9 SÓ:1,27

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:520
ZS:12,9 TZS:5,1 FH:17,5
SZH:65,8 CK:15,3 SÓ:0,78

Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (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)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:645
ZS:28,1 TZS:11,7 FH:22,4
SZH:86,3 CK:4,4 SÓ:1,28

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 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 HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.04.20.–2026.04.24.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:650
ZS:25,1
SZH:86,9

TZS:7,1
FH:17,5
SÓ:2,01

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:835
ZS:14,9
SZH:143

TZS:2,8
FH:25,1
SÓ:1,86

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:615
ZS:7,8
SZH:101,7

TZS:2,4
FH:24,2
SÓ:1,35

Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)

Allergének:
1,7

EN:604
ZS:15,6
SZH:93,7

TZS:2
FH:17,8
SÓ:1,2

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:788
ZS:37,2
SZH:71,1

TZS:13,2
FH:37,1
SÓ:1,2

EBÉD B

Karamellás körteleves (1,7,12)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:627
ZS:17,6
SZH:86,8

TZS:4,7
FH:25,3
SÓ:3,25

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:924
ZS:40,2
SZH:100,6

TZS:15,3
FH:35,9
SÓ:2,9

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:750
ZS:25
SZH:104,4

TZS:12,3
FH:24,8
SÓ:1,39

Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:642
ZS:25,8
SZH:74,5

TZS:6,7
FH:23,2
SÓ:2,29

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Sült csirkecomb
Pírtott burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:779
ZS:27,5
SZH:65,5

TZS:3,6
FH:49
SÓ:3,99

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
SZH:56,6

TZS:4,7
FH:20,6
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
SZH:77,7

TZS:6,8
FH:21,8
SÓ:0,91

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:434
ZS:8,8
SZH:74,4

TZS:3,7
FH:9,6
SÓ:0,98

Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:847
ZS:36,7
SZH:107,6

TZS:6,8
FH:17,6
SÓ:2,04

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
SZH:83,9

TZS:6,9
FH:17,6
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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.04.27.–2026.05.01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:863
ZS:18,5 TZS:3,6 FH:20,9
SZH:127,6 CK:32,2 SÓ:2,22

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

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,7,9

EN:614
ZS:16,6 TZS:2,3 FH:28,2
SZH:81,6 CK:16,2 SÓ:1,56

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:670
ZS:27,1 TZS:8,2 FH:26,3
SZH:70,3 CK:9,3 SÓ:2,63

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Zöldbabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:472
ZS:18,5 TZS:3 FH:18
SZH:54 CK:15 SÓ:1,69

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

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

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,7,9,12

EN:531
ZS:13,7 TZS:4,6 FH:21,8
SZH:70,4 CK:14,5 SÓ:1,74

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconos csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:623
ZS:17,3 TZS:4,2 FH:32,7
SZH:74,9 CK:13,9 SÓ:2,67

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:911
ZS:22,2 TZS:8,1 FH:18,3
SZH:157,7 CK:66,5 SÓ:1,36

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:286
ZS:11,9 TZS:4 FH:17,5
SZH:23,6 CK:4,8 SÓ:1,05

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:439
ZS:11,7 TZS:4 FH:27,1
SZH:52,5 CK:7,9 SÓ:0,94

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:636
ZS:17,1 TZS:6 FH:20,9
SZH:86,8 CK:16,7 SÓ:1,08

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 étkezéstést 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!

