

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.10.05.–2026.10.09.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4TZS:2,8
CK:26,4FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,4
SZH:35,9TZS:1,1
CK:8,7FH:7
SÓ:1Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8TZS:4
CK:28,2FH:10,1
SÓ:0,67Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10EN:228
ZS:5,9
SZH:34,4TZS:0,7
CK:9FH:8,6
SÓ:1,02Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1TZS:3,1
CK:8,2FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:663
ZS:25,9
SZH:78,5TZS:6,7
CK:3,9FH:23,8
SÓ:2,4Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:533
ZS:14,1
SZH:77,7TZS:6,8
CK:37,2FH:21,8
SÓ:0,91Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:564
ZS:7,6
SZH:91,5TZS:2,3
CK:30,5FH:22,8
SÓ:1,07Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeburgonya (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:679
ZS:26,4
SZH:74TZS:11
CK:26,1FH:20,1
SÓ:2,95Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:813
ZS:37,3
SZH:76,2TZS:13,2
CK:12,8FH:37,8
SÓ:1,34

EBÉD B

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:438
ZS:19,1
SZH:42,6TZS:4,3
CK:4,9FH:20,9
SÓ:0,59Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:872
ZS:40
SZH:90,4TZS:15,3
CK:9,5FH:34,4
SÓ:2,62Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:434
ZS:8,8
SZH:74,4TZS:3,7
CK:20,7FH:9,6
SÓ:0,98Fahéjas almaleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeburgonya (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:668
ZS:24,2
SZH:91,9TZS:6,7
CK:26,8FH:18,4
SÓ:2,1Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnyak
Pirított burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:776
ZS:33,2
SZH:75,6TZS:8,2
CK:12,6FH:38,4
SÓ:1,83

EBÉD C

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Gyümölcsmártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:588
ZS:15,4
SZH:88,8TZS:2
CK:28FH:17,9
SÓ:1,34Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:872
ZS:15,7
SZH:145,5TZS:2,2
CK:22,7FH:27,9
SÓ:1,83Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:790
ZS:25,3
SZH:112,7TZS:12,3
CK:20,3FH:24,7
SÓ:1,47Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:861
ZS:32,7
SZH:120,5TZS:6,7
CK:29,7FH:17,3
SÓ:1,93Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:577
ZS:20,5
SZH:72,4TZS:6,7
CK:3,9FH:15,7
SÓ:1,3

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:216
ZS:7,8
SZH:27,2TZS:2,8
CK:1,2FH:7,9
SÓ:1,22Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:236
ZS:7,6
SZH:31,6TZS:2,6
CK:1,2FH:8,1
SÓ:1,33Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8TZS:2,8
CK:1,1FH:5
SÓ:0,84Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:226
ZS:9
SZH:27,4TZS:3,3
CK:0,5FH:7,5
SÓ:1,24Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:311
ZS:6,3
SZH:51,7TZS:3,8
CK:20,9FH:9,8
SÓ:0,67

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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 étkezést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fahéj; 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!



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.10.12.–2026.10.16.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7TZS:3,8
CK:9,3FH:3,5
SÓ:0,7Karamellás tej (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:307
ZS:6,5
SZH:48,7TZS:3,5
CK:24,3FH:9,9
SÓ:0,62Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1TZS:1,4
CK:8,8FH:8,1
SÓ:0,78Tej (7)
Áfonya extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:285
ZS:5,6
SZH:48TZS:2,8
CK:22,6FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:234
ZS:5,5
SZH:35,9TZS:1,1
CK:9,5FH:6,5
SÓ:1,04

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:929
ZS:17,5
SZH:143,2TZS:3,5
CK:42,2FH:19,3
SÓ:2,26Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:592
ZS:19,4
SZH:73,5TZS:4,7
CK:3,8FH:24,2
SÓ:1,61Almalé 100%-os
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:750
ZS:24
SZH:114,6TZS:5,5
CK:45,9FH:19,7
SÓ:3,4Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:639
ZS:17,1
SZH:88,1TZS:6
CK:18,5FH:20,9
SÓ:1,09Őszibarack krémleves (1,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:533
ZS:11
SZH:82,1TZS:5,6
CK:27,7FH:21,9
SÓ:2,37

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:420
ZS:11,2
SZH:63,2TZS:4,8
CK:9,7FH:13,2
SÓ:2,17Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:286
ZS:11,9
SZH:23,6TZS:4
CK:4,8FH:17,5
SÓ:1,05Almalé 100%-os
Sajtos sült galuska (1,3,7)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:592
ZS:13
SZH:120,8TZS:5,1
CK:33,6FH:32,8
SÓ:1,71Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:672
ZS:22,3
SZH:81,1TZS:5,2
CK:17,3FH:24,9
SÓ:3,1Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:624
ZS:17,1
SZH:76,2TZS:1,7
CK:25,7FH:28,7
SÓ:2,45

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:941
ZS:22,2
SZH:164,7TZS:8,1
CK:60,6FH:18,3
SÓ:1,37Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:377
ZS:22,2
SZH:22,7TZS:8,1
CK:4,9FH:19
SÓ:3,11Almalé 100%-os
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:710
ZS:30,1
SZH:86,9TZS:10,2
CK:30,2FH:21,2
SÓ:3,05Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Babfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:537
ZS:11,2
SZH:71,3TZS:2
CK:13,7FH:30,6
SÓ:1,8Őszibarack krémleves (1,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:746
ZS:16,3
SZH:124,3TZS:2,9
CK:27FH:24
SÓ:2,06

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8TZS:2
CK:1,4FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:215
ZS:8
SZH:26,2TZS:4,6
CK:0,6FH:9,1
SÓ:1,1Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3TZS:1,4
CK:1,3FH:9,2
SÓ:1,54Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:199
ZS:6,8
SZH:26,6TZS:1,9
CK:0,7FH:7,7
SÓ:1,41Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:200
ZS:6,4
SZH:27,8TZS:3,8
CK:2,1FH:6,9
SÓ:1,13

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezámmag; 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 HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.10.19.–2026.10.23.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:357
ZS:9,5
SZH:53,5
TZS:4,7
CK:28,6
FH:11,4
SÓ:0,81Réteges joghurt málnával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:320
ZS:6,5
SZH:53,5
TZS:3,8
CK:22,7
FH:10,6
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:210
ZS:3,8
SZH:33,9
TZS:1,5
CK:8,6
FH:8,2
SÓ:0,97Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:254
ZS:8
SZH:34,4
TZS:4,6
CK:8,3
FH:9,2
SÓ:1,1EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:662
ZS:20
SZH:86,8
TZS:5,2
CK:5,8
FH:26,5
SÓ:2,92Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:632
ZS:18,6
SZH:65,4
TZS:4,8
CK:11,3
FH:31,9
SÓ:2,03Gulyásleves (1,3,9,12)
Darásmetélt (1)
Eperöntet (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:657
ZS:16,6
SZH:105,5
TZS:3
CK:20,8
FH:19,1
SÓ:0,49Kukorica galuska leves (3,9)
Főtt tojás (3)
Sóska mártás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:478
ZS:14
SZH:68,6
TZS:5,1
CK:22,3
FH:13
SÓ:0,65EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bazsalikomós paradicsomos spagetti (bio
tésztával) (1)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:618
ZS:20,7
SZH:85,2
TZS:8
CK:14,1
FH:20,1
SÓ:1,25Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Rakott keltáposzta (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:462
ZS:18,4
SZH:52,6
TZS:4,6
CK:16,5
FH:22,2
SÓ:0,94Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:533
ZS:13,3
SZH:86,1
TZS:6,4
CK:39,2
FH:16,5
SÓ:0,73Kukorica galuska leves (3,9)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10EN:940
ZS:40,9
SZH:112,8
TZS:8,5
CK:14,6
FH:21,2
SÓ:1,87EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EBÉD C

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:530
ZS:19,4
SZH:64,2
TZS:6
CK:4
FH:18,6
SÓ:1,93Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (7,9)
Kuszkus (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:594
ZS:14,6
SZH:91,6
TZS:3,3
CK:16
FH:21
SÓ:1,24Gulyásleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Párolt rizs fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:404
ZS:12,8
SZH:55,8
TZS:2,7
CK:6,9
FH:12,6
SÓ:0,68Kukorica galuska leves (3,9)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:427
ZS:16,2
SZH:53,4
TZS:7,8
CK:12,3
FH:13,8
SÓ:1,22EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:7,9
SZH:27,9
TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,9
SÓ:1,21Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:218
ZS:9,2
SZH:26,4
TZS:3,4
CK:0,7
FH:6,9
SÓ:1,37Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:233
ZS:7,6
SZH:30,9
TZS:2,7
CK:0,7
FH:8,6
SÓ:1,21Alma
Sajtos kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:169
ZS:1,5
SZH:33,7
TZS:0,8
CK:10,5
FH:4,2
SÓ:0,55EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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 étkezést 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						2026.10.26.–2026.10.30.						
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	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:
	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	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 A	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	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:
	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EBÉD B	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	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:
	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EBÉD C	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	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:
	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
UZSONNA	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	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 keresztiszennyeződéssel 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 étkezést 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!

