

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.10.05.–2026.10.09.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:663

ZS:25,9

SZH:78,5

TZS:6,7

FH:23,8

SÓ:2,4

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

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:564

ZS:7,6

SZH:91,5

TZS:2,3

FH:22,8

SÓ:1,07

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:679

ZS:26,4

SZH:74

TZS:11

FH:20,1

SÓ:2,95

Fokhagyma krémlevés (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:813

ZS:37,3

SZH:76,2

TZS:13,2

FH:37,8

SÓ:1,34

EBÉD B

Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:438

ZS:19,1

SZH:42,6

TZS:4,3

FH:20,9

SÓ:0,59

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:872

ZS:40

SZH:90,4

TZS:15,3

FH:34,4

SÓ:2,62

Zöldséglevés 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

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:668

ZS:24,2

SZH:91,9

TZS:6,7

FH:18,4

SÓ:2,1

Fokhagyma krémlevés (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnnyak
Pírtott burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:776

ZS:33,2

SZH:75,6

TZS:8,2

FH:38,4

SÓ:1,83

EBÉD C

Köménymaglevés (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Gyümölcsmártás (1,7)
Pírtott dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:588

ZS:15,4

SZH:88,8

TZS:2

FH:17,9

SÓ:1,34

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:872

ZS:15,7

SZH:145,5

TZS:2,2

FH:27,9

SÓ:1,83

Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:790

ZS:25,3

SZH:112,7

TZS:12,3

FH:24,7

SÓ:1,47

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:861

ZS:32,7

SZH:120,5

TZS:6,7

FH:17,3

SÓ:1,93

Fokhagyma krémlevés (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:577

ZS:20,5

SZH:72,4

TZS:6,7

FH:15,7

SÓ:1,3

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 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!**



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.10.12.–2026.10.16.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:929

ZS:17,5

TZS:3,5

FH:19,3

SZH:143,2

CK:42,2

SÓ:2,26

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:592

ZS:19,4

TZS:4,7

FH:24,2

SZH:73,5

CK:3,8

SÓ:1,61

Almalé 100%-os
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:750

ZS:24

TZS:5,5

FH:19,7

SZH:114,6

CK:45,9

SÓ:3,4

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:639

ZS:17,1

TZS:6

FH:20,9

SZH:88,1

CK:18,5

SÓ:1,09

Őszibarack krémleves (1,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12

EN:533

ZS:11

TZS:5,6

FH:21,9

SZH:82,1

CK:27,7

SÓ:2,37

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:420

ZS:11,2

TZS:4,8

FH:13,2

SZH:63,2

CK:9,7

SÓ:2,17

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

Almalé 100%-os
Sajtos sült galuska (1,3,7)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12

EN:592

ZS:13

TZS:5,1

FH:32,8

SZH:120,8

CK:33,6

SÓ:1,71

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:672

ZS:22,3

TZS:5,2

FH:24,9

SZH:81,1

CK:17,3

SÓ:3,1

Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12

EN:624

ZS:17,1

TZS:1,7

FH:28,7

SZH:76,2

CK:25,7

SÓ:2,45

EBÉD C

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

EN:941

ZS:22,2

TZS:8,1

FH:18,3

SZH:164,7

CK:60,6

SÓ:1,37

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:377

ZS:22,2

TZS:8,1

FH:19

SZH:22,7

CK:4,9

SÓ:3,11

Almalé 100%-os
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1

EN:710

ZS:30,1

TZS:10,2

FH:21,2

SZH:86,9

CK:30,2

SÓ:3,05

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Babfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:537

ZS:11,2

TZS:2

FH:30,6

SZH:71,3

CK:13,7

SÓ:1,8

Őszibarack krémleves (1,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:746

ZS:16,3

TZS:2,9

FH:24

SZH:124,3

CK:27

SÓ:2,06

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 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!**



Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2026.10.19.–2026.10.23.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

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:
1,3,7,9,10,12

EN:662

ZS:20

TZS:5,2

FH:26,5

SZH:86,8

CK:5,8

SÓ:2,92

Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:632

ZS:18,6

TZS:4,8

FH:31,9

SZH:65,4

CK:11,3

SÓ:2,03

Gulyásleves (1,3,9,12)
Darásmetélt (1)
Eperöntet (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:657

ZS:16,6

TZS:3

FH:19,1

SZH:105,5

CK:20,8

SÓ:0,49

Kukorica galuska leves (3,9)
Főtt tojás (3)
Sóska mártás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:478

ZS:14

TZS:5,1

FH:13

SZH:68,6

CK:22,3

SÓ:0,65

ÜNNEPNAP

Allergének:

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bazsalikomos paradicsomos spagetti (bio tésztával)
(1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:618

ZS:20,7

TZS:8

FH:20,1

SZH:85,2

CK:14,1

SÓ:1,25

Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Rakott keltáposzta (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:462

ZS:18,4

TZS:4,6

FH:22,2

SZH:52,6

CK:16,5

SÓ:0,94

Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:533

ZS:13,3

TZS:6,4

FH:16,5

SZH:86,1

CK:39,2

SÓ:0,73

Kukorica galuska leves (3,9)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:940

ZS:40,9

TZS:8,5

FH:21,2

SZH:112,8

CK:14,6

SÓ:1,87

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:
1,3,7,9,10,12

EN:530

ZS:19,4

TZS:6

FH:18,6

SZH:64,2

CK:4

SÓ:1,93

Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (7,9)
Kuskusz (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:594

ZS:14,6

TZS:3,3

FH:21

SZH:91,6

CK:16

SÓ:1,24

Gulyásleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Párolt rizs fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:404

ZS:12,8

TZS:2,7

FH:12,6

SZH:55,8

CK:6,9

SÓ:0,68

Kukorica galuska leves (3,9)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:427

ZS:16,2

TZS:7,8

FH:13,8

SZH:53,4

CK:12,3

SÓ:1,22

ÜNNEPNAP

Allergének:

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						2026.10.26.–2026.10.30.						
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
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			EN:0			EN:0			EN:0			EN:0		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
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			EN:0			EN:0			EN:0			EN:0		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
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			EN:0			EN:0			EN:0			EN:0		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	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 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!**

