

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Bakony Gaszt

15 . hét

Bölcs de

1/7 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca									
2026.04.06. Hétfő									Üzsema																	
<i>Ebéd</i>									Gyümölcs tea																	
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0	0	7	26	23	1,2	0,6	0,5	0,2	0,09	2,3									
2026.04.07. Kedd									2026.04.09. Csütörtök																	
<i>Réggeli</i>									<i>Réggeli</i>																	
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tej	7	112	5,6	3,8	6	9,4	9,4	0,2	228								
Körözött	7	27	1,4	0,9	2,9	0,8	0,7	0,05	16,6	Mézes margarin	7	113	9,9	4,6	0,1	7,1	7	0,05	0							
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Félbarna kenyér	1	99	0,4	0,2	2,9	20,4	0,4	0,52	0							
Zöldpaprika	6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	0	<i>Tízórai</i>																
<i>Tízórai</i>									Mandarin																	
Kivi	42	0	0	0,8	9	9	0	0	0	<i>Ebéd</i>	Panírozott zöldséggolyó							1,37	107	3,5	0,5	3,7	12,9	0,8	0,42	0
<i>Ebéd</i>									<i>Ebéd</i>																	
Húsgombóc	1	88	5,5	1,9	5,6	3,9	0,2	0,27	0	Zöldbabfélék	1,7	88	3,1	1,2	3	11,6	2,7	0,09	15,6							
Paradicsommártás	1,9	152	5,2	0,6	2,2	23,4	1,8	0,13	0	Teljes ki rítés kenyér	1	64	0,3	0,1	1,9	12,8	0,2	0,35	0							
F ttburgonya	12	119	0,3	0	3,2	23,3	0	0,08	0	<i>Üzsema</i>																
<i>Üzsema</i>									Gyümölcs tea																	
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	0	Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0								
Füstölt pulykaparizsi	30	2,6	1	1,7	0,2	0	0,3	0	0	Sajtszelet	7	63	4,6	3,4	5,2	0	0	0,38	120							
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	0	Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0								
Félbarna kenyér	1	99	0,4	0,2	2,9	20,4	0,4	0,52	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0							
Retek	5	0	0	0,4	0,7	0	0,02	0	0	Jégcsapretek	3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0								
2026.04.08. Szerda									2026.04.10. Péntek																	
<i>Réggeli</i>									<i>Réggeli</i>																	
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	0	Tej	7	112	5,6	3,8	6	9,4	9,4	0,2	228							
F tttojás	3	27	1,6	0,5	1,8	0,1	0,1	0,05	0	Soproni felvágott	35	2,9	1,2	1,8	0,5	0,2	0,33	0								
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	0	Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0								
Teljes ki rítés kenyér	1	103	0,5	0,1	3	20,4	0,3	0,56	0	Teljes ki rítés kenyér	1	103	0,5	0,1	3	20,4	0,3	0,56	0							
<i>Tízórai</i>									<i>Tízórai</i>																	
Banán	95	0	0	1,2	21,8	7,6	0,14	0	0	Paradicsom	5	0	0	0,2	0,8	0	0	0								
<i>Ebéd</i>									<i>Ebéd</i>																	
Gulyásleves	1,3912	79	3,7	1	3,6	7,2	0,5	0,07	0	<i>Tízórai</i>																
Mák szórát	116	4,8	0,6	2,6	15,4	11,3	0,01	0	0	Alma	25	0	0	0,3	5,6	5,6	0	0								
Hosszúmetélt	1	215	5,1	0,6	6,8	35,3	2,2	0,07	0	<i>Ebéd</i>																
<i>Ebéd</i>									Kukorica morzsás csirkemell csik																	
<i>Ebéd</i>									Cs ben sült zöldségek																	
<i>Ebéd</i>									Cs ben sült zöldségek																	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlév allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyez déssel el fordulhatnak a következő allergének: 1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Ráktélek; 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.Csillagfürt; 14.Puhatest eka tápanyag tartalom jelölés magyarázata: En(számított energia;kcal/ádag), Zs(zsír;g/ádag), Tzs(telített zsírsav;g/ádag), Fh(fehérje;g/ádag), Szh(szénhidrát;g/ádag), Ck(cukor;g/ádag), So(só;g/ádag), Ca(Kalcium;mg/ádag)

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i>Utsarna</i>									
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	188	0,1	150
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.04.13. Hétfő									Tízórai										
<i>Reggeli</i>									Mandarin										
Tej	7	112	56	38	6	9,4	9,4	0,2	228		33	0	0	0,5	68	64	0	0	
Sárgabarack extra dzsem		26	0	0	0	6,3	6	0	0		68	0	0	0	16,7	16,7	0	0	
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0		69	2,7	1,6	3,2	7,7	0,8	0,9	0	
Félbarna kenyér	1	99	0,4	0,2	2,9	20,4	0,4	0,52	0		189	4,4	0,5	4,4	28,3	0,4	0,07	0	
<i>Tízórai</i>									Tartámmártás										
Banán		95	0	0	1,2	21,8	7,6	0,14	0		80	6,9	2	0,7	3,4	2,8	0,25	23,4	
<i>Ébéd</i>									<i>Üsoma</i>										
Sertés aprópecsenye	1	98	7	2	5,5	2,9	0,6	0,08	0		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
Sárgarépa f. zelék	1,7	101	0,9	0,5	2,6	20,4	7,5	0,48	27,4		25	1,3	0,4	0,9	1,9	0,2	0,16	0,6	
Teljes ki. rítés. kenyér	1	64	0,3	0,1	1,9	12,8	0,2	0,35	0		148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	
<i>Üsoma</i>									Zöldpaprika										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	
Sajtkrém	7	21	0,9	0,5	1,7	1,5	0,5	0,15	90										
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0										
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0										
2026.04.14. Kedd									2026.04.16. Csütörtök										
<i>Reggeli</i>									<i>Reggeli</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120		7	143	5,6	3,8	5,9	17,5	16,7	0,36	228
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0		1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0										
Jégsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0										
<i>Tízórai</i>									<i>Tízórai</i>										
Almalé 100%-os		68	0	0	0	16,7	16,7	0	0										
<i>Ébéd</i>									<i>Ébéd</i>										
Paprikás burgonya virslivel	12	280	14,4	5,8	9,6	2,5	0,7	1,31	0		1	91	3,5	0,2	8,5	3,6	0,8	0,47	0
Cékla savanyúság	10	14	0,1	0	0,2	3,1	2,3	0,6	0		1,7	107	3,6	1,5	2,8	15,8	8,1	0,6	20,8
<i>Üsoma</i>									<i>Üsoma</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Házi húskrém	10,12	69	6,1	2,6	3	0,6	0,3	0,65	0		1	64	0,3	0,1	1,9	12,8	0,2	0,35	0
Teljes ki. rítés. kenyér	1	103	0,5	0,1	3	20,4	0,3	0,56	0										
Paradicsom		5	0	0	0,2	0,8	0	0	0										
<i>Tízórai</i>									<i>Tízórai</i>										
2026.04.15. Szerda									2026.04.17. Péntek										
<i>Reggeli</i>									<i>Reggeli</i>										
Fahéjas almás zabkása	1,7	169	4,7	2,4	6,1	24,6	1,38	0,22	143,6		7	112	5,6	3,8	6	9,4	9,4	0,2	228
									Vaníliás túrókrém										
									Zsemle										
									<i>Tízórai</i>										
									Banán										
									95										

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ébéd</i>										
Panírozott halrúd	1,4	101	41	04	61	9,7	09	051	0	
Törtburgonya	12	116	02	0	31	22,7	0	008	0	
Házi vegyes saláta		28	0	0	05	61	4,9	022	0	
<i>Utasna</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
Kockasajt	7	65	55	36	2,6	1,3	1	06	108	
Kifli	1,7	135	09	02	4,3	26,5	1,1	053	0	
Retek		5	0	0	04	07	0	002	0	

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.04.20. Hétfő									Tízórai										
<i>Reggeli</i>									<i>Banán</i>										
Tej	7	112	56	38	6	9,4	9,4	0,2	228		95	0	0	1,2	21,8	7,6	0,14	0	
Mézes margarin		113	9,9	4,6	0,1	7,1	7	0,05	0	<i>Ebéd</i>									
Félbarna kenyér	1	99	0,4	0,2	2,9	20,4	0,4	0,52	0	Fittojás	3	41	2,5	0,8	2,8	0,2	0,1	0,08	0
<i>Tízórai</i>									<i>Zöldborsóf zelék</i>										
Banán		95	0	0	1,2	21,8	7,6	0,14	0	Félbarna kenyér	1	62	0,3	0,1	1,8	12,8	0,3	0,33	0
<i>Ebéd</i>									<i>Usonna</i>										
Bácskai rizseshús		344	15,5	4,1	10,4	39,7	1,8	0,29	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Csemegeuborka	10,12	8	0	0	0,3	1,7	1,5	0,6	0	Vajkrém	7	22	2	1,3	0,5	0,4	0,3	0,09	2,5
<i>Usonna</i>									<i>Félbarna kenyér</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Kigyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
Pulykamájás	6	49	4,2	0,8	2,4	0	0	0,23	0	2026.04.23. Csütörtök									
Teljes ki rítés kenyér	1	103	0,5	0,1	3	20,4	0,3	0,56	0	<i>Reggeli</i>									
Paradicsom		5	0	0	0,2	0,8	0	0	0	Tej	7	112	5,6	3,8	6	9,4	9,4	0,2	228
2026.04.21. Kedd									<i>Sajtszelet</i>										
<i>Reggeli</i>									<i>Margarin</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Teljes ki rítés kenyér	1	103	0,5	0,1	3	20,4	0,3	0,56	0
Sajtkrém napraforgómaggal	7	25	1,3	0,5	1,7	1,6	0,4	0,14	84	<i>Tízórai</i>									
Teljes ki rítés kenyér	1	103	0,5	0,1	3	20,4	0,3	0,56	0	Mandarin		33	0	0	0,5	6,8	6,4	0	0
<i>Tízórai</i>									<i>Ebéd</i>										
Mandarin		33	0	0	0,5	6,8	6,4	0	0	Natúr sertéscsikok		93	4,8	0	7,7	1,4	0,2	0,67	0
<i>Ebéd</i>									<i>Meggy mártás</i>										
Sertésraguleves	1,39	63	3,6	1	3,5	3,8	0,4	0,08	0	Pirított dara	1	136	2,7	0,4	3,3	2,4	0	0,07	0
Szilvafeltekés gombóc	1	260	4	0,5	5,8	4,8	9,4	0,62	0	<i>Usonna</i>									
Porokor szírat		39	0	0	0	10	9	0	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
<i>Usonna</i>									<i>Zala felvágott</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Füstölt pulykapárizsi		30	2,6	1	1,7	0,2	0	0,3	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	2026.04.24. Péntek									
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	<i>Reggeli</i>									
2026.04.22. Szerda									<i>Gyümölcs tea</i>										
<i>Reggeli</i>									<i>Magyaros túrkrém</i>										
Kakaós tej	7	149	5,8	3,9	6	18,3	18,2	0,35	228	Félbarna kenyér	1	99	0,4	0,2	2,9	20,4	0,4	0,52	0
Briós	1,37	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0	Kigyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
									<i>Tízórai</i>										
									<i>Alma</i>										

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd</i>										
Bolognai sertésragu	9	136	85	27	81	61	44	013	0	
Teljes kiőrlés őrsóteszta	1	278	7,4	1	11,1	39	28	004	0	
Sajtszórat	7	51	41	29	38	0	0	024	90	
<i>Utasna</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
Piros gyümölcsös joghurt	7	111	1,6	06	4,3	17,5	15	013	150	
Kifli	1,7	135	09	02	4,3	26,5	1,1	053	0	

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca												
2026.04.27. Hétfő									2026.04.30. Csütörtök																				
<i>Réggeli</i>									<i>Réggeli</i>																				
Tej	7	112	56	38	6	9,4	9,4	0,2	228	Tej	7	112	56	38	6	9,4	9,4	0,2	228	Tejbedara	1,7	136	38	25	4,9	20,6	12,8	0,29	150,5
Pizzás csiga	1,7,12	157	7,2	38	3,5	19,3	1,9	0,7	0	Körözött	7	27	1,4	0,9	2,9	0,8	0,7	0,05	16,6	Kakaós szórát	38	0,7	0,4	0,7	6,9	6	0	0	
<i>Tízórai</i>									<i>Tízórai</i>																				
Alma		25	0	0	0,3	5,6	5,6	0	0	Tejjes ki rítés kenyér	1	103	0,5	0,1	3	20,4	0,3	0,56	0	Kigyóborka	2	0	0	0,2	0,3	0	0	0	
<i>Ébéd</i>									<i>Ébéd</i>																				
Hamisgulyás	1,3,9,12	55	1,3	0,2	1,4	8,6	0,6	0,08	0	Banán	95	0	0	1,2	21,8	7,6	0,14	0	Csirkepörkölt	1	91	3,5	0,2	8,5	3,6	0,8	0,47	0	
Mákos nudli	1	356	8,4	0,9	9,3	46,5	0	1,14	0	Karfiol zselé	1,7	82	0,8	0,5	2,5	15,5	9,4	0,13	27,4	Félbarna kenyér	1	62	0,3	0,1	1,8	12,8	0,3	0,33	0
Vaníliás öntet	7	102	1,9	1,3	1,9	19,2	14,5	0,14	76	<i>Utszoma</i>																			
<i>Utszoma</i>									<i>Utszoma</i>																				
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	150	
Natúr szendvicskrém	7	19	1,8	0,9	0,3	0,4	0,2	0,08	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0										
Tejjes ki rítés kenyér	1	103	0,5	0,1	3	20,4	0,3	0,56	0																				
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0																				
2026.04.28. Kedd									2026.05.01. Péntek																				
<i>Réggeli</i>									<i>Ébéd</i>																				
Tej	7	112	56	38	6	9,4	9,4	0,2	228	ÜNNEPNAP																			
Dzsungel gabonapehely	1,6	75	0,4	0,1	1,5	15,8	5,8	0,16	0																				
<i>Tízórai</i>																													
Mandarin		33	0	0	0,5	6,8	6,4	0	0																				
<i>Ébéd</i>																													
Zöldborsó leves	1,3,9,12	43	1,2	0,1	2,1	5,4	0,9	0,23	0																				
Hüsgombóc	1	88	5,5	1,9	5,6	3,9	0,2	0,27	0																				
Paradicsommártás	1,9	152	5,2	0,6	2,2	23,4	1,8	0,13	0																				
Fitt burgonya	12	63	0,1	0	1,7	12,3	0	0,04	0																				
<i>Utszoma</i>																													
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0																				
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120																				
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0																				
Félbarna kenyér	1	99	0,4	0,2	2,9	20,4	0,4	0,52	0																				
Paradicsom		5	0	0	0,2	0,8	0	0	0																				