

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Bakony Gaszt

15 . hét

Óvoda

1/6 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.04.06. Hétfő																			
<i>Ebéd</i>									<i>Tízóra</i>										
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0	0	Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	
									Mézes margarin		113	9,9	4,6	0,1	7,1	7	0,05	0	
									Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	
2026.04.07. Kedd																			
<i>Tízóra</i>									<i>Ebéd</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Zöldségleves fridattal	1,3,7,9,12	46	1,6	0,2	1,5	6,1	0,6	0,49	0	
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9		143	4,7	0,6	4,9	17,2	1	0,56	0	
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Panírozott zöldséggolyó	1,3,7	186	3,7	1,6	4,7	29,9	1,3	0,15	32,6
Zöldpaprika	6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Burgonyapüré	7,12	23	0,1	0	0,3	5,2	3,9	1	0	
<i>Ebéd</i>									<i>Cékla savanyúság</i>										
Zöldborsleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0	<i>Üsoma</i>									
Húsgombóc	1	132	8,3	2,9	8,4	5,8	0,3	0,4	0	Sajtszelet	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Paradicsommártás	1,9	169	5,8	0,6	2,4	2,6	2,0	0,15	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Fittburgonya	12	78	0,2	0	2,1	15,3	0	0,05	0	Teljes kiérett zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Banán	105	0	0	1,3	24,2	8,4	0,16	0	Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	
<i>Üsoma</i>									2026.04.10. Péntek										
Füstölt pulykaparízsi	41	3,4	1,3	2,2	0,3	0	0,4	0	<i>Tízóra</i>										
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
Teljes kiérett kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Soproni felvágott		46	3,8	1,6	2,4	0,7	0,3	0,44	0
									Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	
									Teljes kiérett kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	
									Paradicsom		5	0	0	0,2	0,8	0	0	0	
2026.04.08. Szerda																			
<i>Tízóra</i>									<i>Ebéd</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0	
Fitttojás	3	33	2	0,6	2,2	0,1	0,1	0,06	0	Kukorica morzsás csirkemell csik	1	156	7,2	1	11,2	11,9	0,4	0,98	0
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Petrezselymes rizs		237	5,8	0,8	4,4	41,6	0,6	0,25	0	
Teljes kiérett kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Coleslaw	3,7,10,12	50	2,9	0,5	0,6	4,9	3,3	0,41	2,7
<i>Ebéd</i>									<i>Üsoma</i>										
Bableves füstölt hússal	1,3,9	122	6,1	1	8,1	11,7	1,4	0,82	0	Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	150
Mák szórat		116	4,8	0,6	2,6	15,4	11,3	0,01	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Hosszúmetélt	1	215	5,1	0,6	6,8	35,3	2,2	0,07	0										
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0										
<i>Üsoma</i>																			
Csemege szalámi		48	4,4	1,7	1,9	0,1	0,1	0,39	0										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0										
Kígyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0										
2026.04.09. Csütörtök																			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyezéssel el fordulhatnak a következő allergének: 1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákteljes; 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.Csillagfű; 14.Puhatestek a tápanyag tartalom jelölés magyarázata: En(szárazított 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	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.04.13. Hétfő									Tízóra										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sárgabarack extra dzsem		51	0	0	0,1	12,6	12	0	0	Magyaros vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,14	3,8	
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	2,65	0,4	0,6	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Kigyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
<i>Ebéd</i>									<i>Ebéd</i>										
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	Sárgaborsó krémleves	1	133	2,9	0,3	6,2	17,4	0,3	0,37	0
Vadas sertésragu	1,7,9,10,12	151	9,4	3,1	6,3	9,8	5,1	0,25	15,6	Színes levesgyöngy	1,3,7	33	2,2	0	0,4	3,1	0	0	0
Makaróni tészta	1	215	5,1	0,6	6,8	35,3	2,2	0,13	0	Rántott sajtgolyó	1,7	92	3,6	2,1	4,2	10,2	1	1,2	0
Narancs		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0	Petrezselymes rizs		237	5,8	0,8	4,4	41,6	0,6	0,25	0
<i>Utolsó</i>									<i>Utolsó</i>										
Sajtkrém	7	28	1,2	0,6	2,2	2	0,6	0,2	120	Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0
Teljes ki rítés kiffi	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0	Ostyaszelet	1,3,6,7	153	8,4	2,1	1,9	16,5	6,6	0,03	0
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	2026.04.16. Csütörtök									
2026.04.14. Kedd									<i>Tízóra</i>										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tejescsok	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Fatörzs kiffi	1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	<i>Ebéd</i>									
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	Csirkepörkölt	1	91	3,5	0,2	8,5	3,6	0,8	0,47	0
<i>Ebéd</i>									<i>Ebéd</i>										
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	2,1	0,11	18,2	Tökf zelék	1,7	107	3,6	1,5	2,8	15,8	8,1	0,6	20,8
Paprikás burgonya virslivel	12	280	14,4	5,8	9,6	25	0,7	1,31	0	Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Cékla savanyúság	10	23	0,1	0	0,3	5,2	3,9	1	0	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	<i>Utolsó</i>									
<i>Utolsó</i>									<i>Utolsó</i>										
Sertéspárizsi		43	3,6	1,4	2,2	0,4	0,1	0,37	0	Gépsonka		26	1,2	0,5	3	0,7	0,4	0,54	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
2026.04.15. Szerda									<i>Tízóra</i>										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Kigyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
Vaníliás túrókrém		54	2,3	1,4	4,1	4,3	4	0,01	27	2026.04.17. Péntek									
Zsemle		148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	<i>Tízóra</i>									
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd</i>										
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0	
Panírozott halrúd	1,4	151	6,1	0,5	9,1	14,4	1,3	0,76	0	
Zöldséges bulgur	1	209	4,4	0,5	5,5	31,9	1	0,2	0	
Házi vegyes saláta		28	0	0	0,5	6,1	4,9	0,22	0	
<i>Utasna</i>										
Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108	
Teljes ki rítés kiffi	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0	
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.04.20. Hétfő									Ébéd										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Zöldségleves eperlevéllel	1,312	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Mézes margarin		113	9,9	4,6	0,1	7,1	7	0,05	0	F tittjás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Zöldborsóf zelék	1,7	164	0,7	0,5	10,1	26,1	10,2	0,12	27,4
Ébéd									Ébéd										
Karamellás körteleves	1,7,12	114	1,7	0,9	1,2	23,4	20,5	0,17	27,4	Banán		105	0	0	1,3	24,2	8,4	0,16	0
Bácskai rizseshús		344	15,5	4,1	10,4	39,7	1,8	0,29	0	Uzsoma									
Csemegeuborka	10,12	14	0,1	0	0,5	2,8	2,5	1	0	Vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,4	0,14	3,8
Uzsoma									Uzsoma										
Ken májas		56	4,8	1,8	2,6	0,8	0,5	0,34	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Kígyóborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
Paradicsom		5	0	0	0,2	0,8	0	0	0	2026.04.23. Csütörtök									
2026.04.21. Kedd									2026.04.23. Csütörtök										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sajtkrém	7	28	1,2	0,6	2,2	2	0,6	0,2	120	Sajtos pogácsa	1,3,7,12	166	6,5	3,2	3,4	22,5	0,4	1,1	30
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Ébéd									
Ébéd									Ébéd										
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	152	5,1	1,4	9	15,7	1	0,16	0	Köménymagleves	1	63	4,6	0,5	0,7	4,4	0,4	0,08	0
Szilvatólételes gombóc	1	391	6,1	0,8	8,7	72,1	14,2	0,93	0	Pirított kenyérkocka	1	22	0,1	0	0,7	4,6	0,1	0,12	0
Porokor szórát		39	0	0	0	10	9	0	0	Pároltsertésszellet, karajból		93	4,8	0	7,7	1,4	0,2	0,67	0
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0	Meggy mártás	1,7	153	1,3	0,6	2,3	33,5	26,9	0,15	34,2
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Pirított dara	1	171	3,4	0,5	4,2	30	0	0,08	0
Uzsoma									Uzsoma										
Füstölt pulykaparizsi		41	3,4	1,3	2,2	0,3	0	0,4	0	Paprikás szalámi		48	4,3	1,7	2,2	0,1	0,1	0,34	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0
2026.04.22. Szerda									2026.04.24. Péntek										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228	Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0	Soproni felvágott		46	3,8	1,6	2,4	0,7	0,3	0,44	0
2026.04.22. Szerda									2026.04.24. Péntek										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
2026.04.22. Szerda									2026.04.24. Péntek										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228	Kígyóborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0										

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i>Ebéd</i>									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	72	26	09	24	9,5	1,3	0,45	27,4
Leves gyöngy	1,3,7	33	21	1	05	3	01	0,05	0
Bolognai sertésragu	9	164	103	33	9,7	7,3	5,3	0,15	0
Teljes ki rítés spagetti	1	255	7,3	09	9,9	35	25	0,04	0
Sajtszórat	7	69	54	38	5	0	0	0,32	120
<i>Uzsoma</i>									
Piros gyümölcsös joghurt	7	111	1,6	06	4,3	17,5	15	0,13	150
Kifli	1,7	135	09	02	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		
2026.04.27. Hétfő									Ebéd										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Zöldsegkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2	
Pizzás csiga	1,7,12	157	7,2	38	3,5	19,3	1,9	0,7	Pírtott zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0	
Ebéd									Ebéd										
Hámsigulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	Tarhonyás hús csirkehússal	1	314	9,8	0,9	1,6	37,4	3	0,57	0	
Mákos nudli	1	475	11,1	1,2	12,4	62	0	1,52	Alma kompót	12	43	0	0	0,3	9,7	9,6	0	0	
Vaníliás öntet	7	128	2,3	1,6	2,4	24	18,1	0,17	Utszoma										
Alma	31	0	0	0,4	7	7	0,01	0	Gépsonka	26	1,2	0,5	3	0,7	0,4	0,54	0		
Utszoma									Utszoma										
Natúr szendvicsskrém	7	29	2,7	1,4	0,4	0,6	0,4	0,12	Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0		
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	
Zöldpaprika	6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Kigyóborka	2	0	0	0,2	0,3	0	0	0		
2026.04.28. Kedd									2026.04.30. Csütörtök										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	150
Dzsungel gabonapehely	1,6	150	0,9	0,1	3,1	31,6	11,6	0,32	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Ebéd									Ebéd										
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0	Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0
Húsgombóc	1	132	8,3	2,9	8,4	5,8	0,3	0,4	0	Virslí	174	15,6	5,8	7,2	1,3	0	1,26	0	
Paradicsommártás	1,9	169	5,8	0,6	2,4	26	20	0,15	0	Sárgaborsóf zelék	1	262	7,7	1,7	11,7	30,3	0,4	0,5	0
Fittburgonya	12	78	0,2	0	2,1	15,3	0	0,05	0	Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Mandarin	41	0	0	0,6	8,5	8	0	0	
Utszoma									Utszoma										
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Baronfi párizsi	35	2,8	0,8	2,4	0,3	0,1	0,42	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	
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Paradicsom	5	0	0	0,2	0,8	0	0	0	0	Jégcsaprettek	3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	
2026.04.29. Szerda									2026.05.01. Péntek										
<i>Tízóra</i>									<i>Ebéd</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	ÜNNEPNAP									
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	