

Bakony Gaszt

Óvoda

2026.04.06.–2026.04.10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

			Gyümölcs tea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika				Gyümölcs tea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)				Tej (7) Mézes margarin Félbarna kenyér (1)				Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1					
EN:			EN:225			EN:209			EN:327			EN:228					
ZS:	TZS:	FH:	ZS:2,6	TZS:1,3	FH:9	ZS:4,6	TZS:1,4	FH:6	ZS:13,5	TZS:6,8	FH:10,4	ZS:6,4	TZS:2,3	FH:6,4			
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:39,2	CK:9,5	SÓ:0,73	SZH:33,1	CK:7,8	SÓ:0,84	SZH:42	CK:16,9	SÓ:0,9	SZH:34,4	CK:8	SÓ:1,22			

EBÉD

			Zöldborsó leves (1,3,9,12) Hüsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Banán				Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mákos metélt (1) Alma				Zöldség leves fridattal (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10)				Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csik (1) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12)		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12					
EN:0			EN:543			EN:484			EN:398			EN:533					
ZS:	TZS:	FH:	ZS:15,8	TZS:3,7	FH:17	ZS:16	TZS:2,3	FH:17,9	ZS:10,1	TZS:2,5	FH:11,4	ZS:15,8	TZS:2,3	FH:16,2			
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:78,6	CK:29,8	SÓ:1,07	SZH:69,4	CK:21,9	SÓ:0,91	SZH:58,4	CK:6,8	SÓ:2,21	SZH:80,5	CK:26,5	SÓ:1,63			

UZSONNA

			Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)				Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóborka				Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek				Epres joghurt (7) Kifli (1,7)		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7					
EN:			EN:187			EN:216			EN:221			EN:247					
ZS:	TZS:	FH:	ZS:6	TZS:2,1	FH:6	ZS:6,9	TZS:2,3	FH:6,5	ZS:7,9	TZS:4,6	FH:9,1	ZS:2,1	TZS:0,8	FH:7,8			
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:25,9	CK:0,4	SÓ:1,18	SZH:30,2	CK:0,7	SÓ:1,12	SZH:27	CK:0,4	SÓ:1,04	SZH:46,5	CK:19,9	SÓ:0,63			

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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**  
fenntarthatósági program a  
**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarországi  
szakmai ajánlásával jött létre.

**Bakony Gaszt**
**Óvoda**
**2026.04.13.–2026.04.17.**
**hétfő**
**kedd**
**szerda**
**csütörtök**
**péntek**
**TÍZÓRAI**

 Tej (7)  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

 EN:283  
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4  
SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93

 Gyümölcsstea  
Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Zsemle (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

 EN:268  
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6  
SZH:37,6 CK:8,1 SÓ:1,08

 Gyümölcsstea  
Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

 EN:196  
ZS:3,5 TZS:2,1 FH:4,8  
SZH:34,8 CK:8,4 SÓ:0,74

 Tejeskávé (7)  
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

 EN:309  
ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9  
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63

 Tej (7)  
Vaníliás túrókrém (7)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7

 EN:292  
ZS:5,7 TZS:3,4 FH:15  
SZH:43,4 CK:14,1 SÓ:0,86

**EBÉD**

 Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)  
Makaróni tésztá (1)  
Narancs

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

 EN:457  
ZS:16 TZS:3,9 FH:15,3  
SZH:61 CK:15,8 SÓ:0,71

 Gyümölcsleves (1,7,12)  
Paprikás burgonya virslivel (12)  
Cékla savanyúság (10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,10,12

 EN:488  
ZS:15,4 TZS:6,2 FH:13,3  
SZH:70 CK:25,7 SÓ:2,83

 Sárgaborsó krémleves (1)  
Színes levesgyöngy (1,3,7)  
Rántott sajtgolyó (1,7)  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:  
1,3,7,10

 EN:602  
ZS:23,6 TZS:5,9 FH:16,2  
SZH:76,8 CK:5,7 SÓ:2,15

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

Allergének:  
1,7,12

 EN:404  
ZS:9,5 TZS:2,5 FH:16,6  
SZH:56,8 CK:17,9 SÓ:1,9

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

Allergének:  
1,3,4,9

 EN:518  
ZS:14,4 TZS:1,5 FH:17  
SZH:73,7 CK:22,6 SÓ:1,3

**UZSONNA**

 Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

 EN:144  
ZS:1,9 TZS:0,8 FH:6,2  
SZH:23,6 CK:1,2 SÓ:0,8

 Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

 EN:189  
ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6  
SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,15

 Alma  
Ostyaasztal (1,3,6,7)

Allergének:  
1,3,6,7

 EN:184  
ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,3  
SZH:23,5 CK:13,6 SÓ:0,04

 Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

 EN:174  
ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7  
SZH:26,6 CK:0,8 SÓ:1,32

 Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

 EN:178  
ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,6  
SZH:22,4 CK:1,2 SÓ:1,24

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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 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). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.


**A HÚSMENTES NAP**  
fenntarthatósági program a


szakmai ajánlásával jött létre.

**Bakony Gaszt**
**Óvoda**
**2026.04.20.–2026.04.24.**
**hétfő**
**kedd**
**szerda**
**csütörtök**
**péntek**
**TÍZÓRAI**

 Tej (7)  
Mézés margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

 EN:327  
ZS:13,5 TZS:6,8 FH:10,4  
SZH:42 CK:16,9 SÓ:0,9

 Gyümölcsstea  
Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

 EN:186  
ZS:1,8 TZS:0,8 FH:5,9  
SZH:34,9 CK:8,4 SÓ:0,9

 Tejeskávé (7)  
Briós (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

 EN:345  
ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9  
SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68

 Gyümölcsstea  
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:  
1,3,7,12

 EN:196  
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4  
SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1

 Gyümölcsstea  
Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

 EN:225  
ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4  
SZH:34 CK:8 SÓ:1,22

**EBÉD**

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

Allergének:  
1,7,10,12

 EN:472  
ZS:17,3 TZS:5,1 FH:12,1  
SZH:65,9 CK:24,8 SÓ:1,46

 Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)  
Szilvatótelékes gombóc (1)  
Porcukor szórat  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9

 EN:690  
ZS:11,6 TZS:2,2 FH:20,4  
SZH:120,1 CK:31,4 SÓ:1,51

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

Allergének:  
1,3,7,12

 EN:469  
ZS:7,6 TZS:2,3 FH:20,4  
SZH:71 CK:19,7 SÓ:1,16

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

Allergének:  
1,7

 EN:502  
ZS:14,1 TZS:1,7 FH:15,6  
SZH:73,8 CK:27,6 SÓ:1,1

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

 EN:593  
ZS:27,6 TZS:9,9 FH:27,5  
SZH:54,8 CK:9,2 SÓ:1,02

**UZSONNA**

 Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1

 EN:190  
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5  
SZH:27,1 CK:0,9 SÓ:1,04

 Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

 EN:213  
ZS:5,9 TZS:1,9 FH:6,9  
SZH:31 CK:1 SÓ:1,13

 Vajkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

 EN:158  
ZS:3,6 TZS:2,2 FH:4,6  
SZH:26,4 CK:0,9 SÓ:0,79

 Paprikás szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

 EN:200  
ZS:6,8 TZS:2,5 FH:6,3  
SZH:27,1 CK:0,5 SÓ:1,06

 Piros gyümölcsös joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

 EN:246  
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5  
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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 étkezéstétést 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). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.


**A HÚSMENTES NAP**  
fenntarthatósági program a


szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Bakony Gaszt

Óvoda

2026.04.27.–2026.05.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea  
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:  
1,7,12

EN:187  
ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5  
SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7

Tej (7)  
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:  
1,6,7

EN:240  
ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7  
SZH:41 CK:21 SÓ:0,52

Tej (7)  
Körözött (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:260  
ZS:5,7 TZS:3,4 FH:14,7  
SZH:36,1 CK:10,8 SÓ:0,98

Epres joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:247  
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8  
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:707  
ZS:15,3 TZS:3 FH:17,1  
SZH:104,5 CK:25,8 SÓ:1,8

Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Hüsgombóc (1)  
Paradicsommártás (1,9)  
Főtt burgonya (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:515  
ZS:16,2 TZS:3,8 FH:17,9  
SZH:69,7 CK:21,6 SÓ:1,33

Zöldségkrémleves (1,7,9)  
Pirított zsemlekočka (1)  
Tarhonyás hús csirkehússal (1)  
Alma kompót (1)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:447  
ZS:11,7 TZS:1,8 FH:19,7  
SZH:61 CK:14,6 SÓ:0,86

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

Allergének:  
1,3,9,12

EN:604  
ZS:25,1 TZS:7,8 FH:23,4  
SZH:62,7 CK:9,2 SÓ:2,51

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:163  
ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4  
SZH:27,1 CK:1,1 SÓ:0,82

Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1,7

EN:215  
ZS:8 TZS:4,6 FH:8,9  
SZH:26,4 CK:0,6 SÓ:1,05

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:194  
ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6  
SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,27

Baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:180  
ZS:5,4 TZS:1,6 FH:6,3  
SZH:26,3 CK:0,7 SÓ:1,19

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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 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). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.