

Bakony Gaszt

Óvoda

2026.10.05.–2026.10.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93

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

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1
SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:203
ZS:4,1 TZS:0,5 FH:6,9
SZH:33,9 CK:8,7 SÓ:0,9

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:228
ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4
SZH:34,4 CK:8 SÓ:1,22

EBÉD

Köménymagleves (1)
Pirított zsemleokca (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:480
ZS:19,4 TZS:4,7 FH:16,4
SZH:56,7 CK:2,8 SÓ:1,59

Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:679
ZS:12 TZS:1,7 FH:21,3
SZH:114,3 CK:25 SÓ:1,28

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

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

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:511
ZS:19,6 TZS:8,2 FH:14,6
SZH:57 CK:24,5 SÓ:2,08

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
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

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:187
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5
SZH:26,6 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)
Kígyóuborka

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. 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Óvoda

2026.10.12.–2026.10.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:247
ZS:10,2
SZH:28,7
TZS:5,8
FH:10,1
CK:11,3
SÓ:0,9

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

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

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1
TZS:1,4
CK:8,8
FH:8,1
SÓ:0,78

Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,7

EN:219
ZS:5,7
SZH:34,4
TZS:3,8
CK:23,1
FH:7,2
SÓ:0,38

Gyümölcsstea
Petrepszelymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:209
ZS:3,9
SZH:34,9
TZS:0,8
CK:8,9
FH:5,6
SÓ:0,93

EBÉD

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:722
ZS:13,8
SZH:110,4
TZS:2,8
FH:15
CK:32,9
SÓ:1,73

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:431
ZS:19,3
SZH:41,4
TZS:6,9
CK:4,5
FH:19,4
SÓ:3,23

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított napraforgómag
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)

Allergének:
1,7,9

EN:545
ZS:27,1
SZH:54,3
TZS:8,2
CK:7,4
FH:19,1
SÓ:2,13

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:474
ZS:8,8
SZH:68,2
TZS:1,6
CK:10,2
FH:24,7
SÓ:1,72

Ősziarack krémleves (1,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:513
ZS:14,9
SZH:78,7
TZS:2
CK:26,1
FH:14,9
SÓ:1,71

UZSONNA

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

Allergének:
1,7

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

Reszelt sajt (7)
Teavaj (7)
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:252
ZS:12,2
SZH:26,1
TZS:8
CK:0,6
FH:8,9
SÓ:1,01

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

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

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

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

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:6,4
SZH:27,8
TZS:3,8
CK:2,1
FH:6,9
SÓ:1,13

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyezéssel 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. 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 (számitott 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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Bakony Gaszt

Óvoda

2026.10.19.–2026.10.23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:323
ZS:8,5 TZS:4,2 FH:10,5
SZH:48,1 CK:27,4 SÓ:0,72

Gyümölcsstea
Áfonyás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:232
ZS:2,1 TZS:1 FH:8
SZH:43,1 CK:14 SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:193
ZS:2,7 TZS:1 FH:6,7
SZH:33,6 CK:8,3 SÓ:0,88

Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kápi paprika

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:8 TZS:4,6 FH:9
SZH:33,9 CK:8,3 SÓ:1,05

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:476
ZS:14,7 TZS:3,9 FH:18,4
SZH:63 CK:4,6 SÓ:1,99

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:558
ZS:15,1 TZS:3,8 FH:26,7
SZH:63,6 CK:8,4 SÓ:1,99

Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Körte

Allergének:
1,3,9,12

EN:511
ZS:12,4 TZS:2,3 FH:14,1
SZH:83,7 CK:16,5 SÓ:0,26

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:492
ZS:14 TZS:5 FH:13,6
SZH:71,4 CK:20,8 SÓ:0,9

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:192
ZS:7 TZS:2,5 FH:5,8
SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,16

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:211
ZS:5,9 TZS:2 FH:7,2
SZH:30,5 CK:0,7 SÓ:1,05

Alma
Sajtos kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:157
ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4
SZH:30,9 CK:7,7 SÓ:0,55

Allergének:

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. 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Bakony Gaszt

Óvoda

2026.10.26.–2026.10.30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:246
ZS:4,6
SZH:41,8

TZS:2,3
CK:23,8

FH:9
SÓ:0,32

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,6
SZH:34,1

TZS:1,5
CK:9

FH:8
SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:211
ZS:4
SZH:34,8

TZS:0,8
CK:8,8

FH:5,7
SÓ:0,91

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:231
ZS:2
SZH:44

TZS:1
CK:14,9

FH:8,8
SÓ:0,67

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8

TZS:3,5
CK:23,4

FH:9,9
SÓ:0,63

EBÉD

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:465
ZS:16,4
SZH:54

TZS:4,1
CK:3

FH:19
SÓ:1,96

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Tonhalas fusilli (bio tésztával) (1,4)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,4,7,9

EN:523
ZS:20,6
SZH:56,6

TZS:6,9
CK:5,7

FH:25,5
SÓ:1,78

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvalekváros derelye fahéjas szórattal (1)
Körte

Allergének:
1,7,9,12

EN:674
ZS:11,1
SZH:119,1

TZS:2,9
CK:28,1

FH:14,6
SÓ:1,7

Tojásleves (1,3)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Banán

Allergének:
1,3

EN:523
ZS:20,5
SZH:61,7

TZS:5
CK:21,4

FH:18,5
SÓ:0,89

Gyümölcsleves (1,7,12)
Sajtos csirkeragu (1,7)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:477
ZS:11,6
SZH:71,4

TZS:2,6
CK:23,1

FH:18,3
SÓ:1,26

UZSONNA

Vajkrém (7)
Kifli (1,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:173
ZS:3,9
SZH:28,1

TZS:2,2
CK:1,8

FH:5,3
SÓ:0,67

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:194
ZS:6,1
SZH:27,3

TZS:2,2
CK:0,4

FH:6,3
SÓ:1,05

Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:210
ZS:8
SZH:25,6

TZS:4,6
CK:0,6

FH:8,7
SÓ:1,05

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:193
ZS:3,7
SZH:30,7

TZS:1,1
CK:1,1

FH:7,5
SÓ:1,27

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:6,2
SZH:22,9

TZS:3,8
CK:1,6

FH:6,7
SÓ:1,2

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. 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.