

Ajka

Szociális Idős 5x

2026. 05. 04.–2026. 05. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Kakaós tej (7)
Teavaj (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Gyümölcsstea
Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Gyümölcsstea
Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Vaníliás tej (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Gyümölcsstea
Házi tepertőkrém (10)
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,10

EN:683
ZS:27,7
SZH:85,9

TZS:15,5
CK:44,3

FH:18
SÓ:1,3

EN:432
ZS:14
SZH:61,5

TZS:4,9
CK:10,1

FH:11,8
SÓ:2,41

EN:412
ZS:10,8
SZH:62,5

TZS:3,9
CK:11

FH:13
SÓ:2,09

EN:506
ZS:9,6
SZH:83,4

TZS:4,3
CK:31,4

FH:16,1
SÓ:1,86

EN:414
ZS:12
SZH:62,9

TZS:4,2
CK:11,2

FH:12,4
SÓ:2,26

EN:423
ZS:12,8
SZH:63,3

TZS:4,7
CK:10,9

FH:12,6
SÓ:2,34

EN:635
ZS:33,5
SZH:62,5

TZS:15,2
CK:11,2

FH:11,3
SÓ:1,55

TÍZÓRAI

Banán

Almalé 100%-os

Barackos joghurt (7)

Mandarin

Vegyes kompót (12)

Natúr joghurt (7)

Kivi

Allergének:

Allergének:

Allergének:
7

Allergének:

Allergének:
12

Allergének:
7

Allergének:

EN:210
ZS:0
SZH:48,4

TZS:0
CK:16,8

FH:2,6
SÓ:0,31

EN:92
ZS:0
SZH:22

TZS:0
CK:20

FH:0
SÓ:0

EN:131
ZS:1,1
SZH:26,3

TZS:0,6
CK:23,8

FH:3,5
SÓ:0,1

EN:41
ZS:0
SZH:8,5

TZS:0
CK:8

FH:0,6
SÓ:0

EN:70
ZS:0,3
SZH:14,8

TZS:0
CK:13,7

FH:0,5
SÓ:0

EN:80
ZS:4,5
SZH:4,2

TZS:2,7
CK:3,6

FH:4,8
SÓ:0,15

EN:52
ZS:0
SZH:11,3

TZS:0
CK:11,3

FH:1
SÓ:0

EBÉD

Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

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

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

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Palócleves (1,7,12)
Dejós kalács (1,3,7)
Félbarna kenyér (1)

Csontleves (1,3,9,12)
Sertésspörkölt (1)
Galuska (1,3)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,3,9

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:804
ZS:24,3
SZH:107,4

TZS:6,4
CK:8,4

FH:31
SÓ:3,29

EN:1064
ZS:31
SZH:129,1

TZS:7,9
CK:13,4

FH:49,4
SÓ:3,28

EN:814
ZS:22,2
SZH:126

TZS:4,2
CK:25,8

FH:24,4
SÓ:0,47

EN:887
ZS:25,9
SZH:116,1

TZS:7,8
CK:12

FH:32,1
SÓ:2,36

EN:996
ZS:29,7
SZH:139,7

TZS:3,9
CK:42,9

FH:38,5
SÓ:2,79

EN:1036
ZS:33,8
SZH:148,5

TZS:8,1
CK:35,4

FH:30,7
SÓ:1,21

EN:839
ZS:33,3
SZH:98,2

TZS:8,8
CK:6,4

FH:34
SÓ:2,68

UZSONNA

Szilva kompót (12)

Almás süti (1,3,7)

Banán

Túró rudi (6,7)

Alma

Gyümölcssaláta (12)

Kakaós süti (1,3,7)

Allergének:
12

Allergének:
1,3,7

Allergének:

Allergének:
6,7

Allergének:

Allergének:
12

Allergének:
1,3,7

EN:76
ZS:0
SZH:17,5

TZS:0
CK:17,4

FH:0,7
SÓ:0,01

EN:137
ZS:4,7
SZH:21,4

TZS:0,7
CK:12,6

FH:2,2
SÓ:0,12

EN:210
ZS:0
SZH:48,4

TZS:0
CK:16,8

FH:2,6
SÓ:0,31

EN:102
ZS:4,5
SZH:11,7

TZS:3,9
CK:10,5

FH:3,3
SÓ:0,03

EN:43
ZS:0
SZH:9,8

TZS:0
CK:9,8

FH:0,6
SÓ:0,01

EN:92
ZS:0
SZH:21,7

TZS:0
CK:17

FH:1
SÓ:0,05

EN:164
ZS:6,3
SZH:23,7

TZS:1,2
CK:14,1

FH:3
SÓ:0,12

VACSORA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újmagya

Disznósajt
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Óvári sertésszelet (7)
Petrezselymes rizs
Káposztasaláta

Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Gyümölcsstea
Libászir
Félbarna kenyér (1)
Újmagya

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
7

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1

EN:386
ZS:10,8
SZH:55,9

TZS:3,9
CK:1,8

FH:13,1
SÓ:2,09

EN:363
ZS:9,6
SZH:52,2

TZS:3,2
CK:1

FH:13,7
SÓ:2,43

EN:373
ZS:11,9
SZH:52,6

TZS:4,4
CK:1,1

FH:13
SÓ:2,11

EN:853
ZS:34,8
SZH:88,7

TZS:8,5
CK:15,2

FH:37,7
SÓ:3,58

EN:324
ZS:4,4
SZH:54,4

TZS:2,2
CK:2,8

FH:13,4
SÓ:1,51

EN:577
ZS:30,8
SZH:63,6

TZS:8,4
CK:10,4

FH:7,9
SÓ:1,31

EN:413
ZS:11,9
SZH:62,1

TZS:4,4
CK:10,4

FH:13,1
SÓ:2,17

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következők 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. Csillagfűrt; 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program az MTSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Ajka

Szociális Idős 5x

2026. 05. 11.–2026. 05. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Gyümölcsstea
Főtt virsli
Mustár (10)
Félbarna kenyér (1)

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

Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Fehér kenyér (1)
Kígyóborka

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

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Kakaós tej (7)
Teavaj (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,7

Allergének:
1,10

Allergének:
1,3,10

Allergének:
1

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

EN:509
ZS:9,6
SZH:89,9

TZS:4,6
CK:39,9
FH:17,4
SÓ:1,76

EN:623
ZS:30,3
SZH:63,7

TZS:11,8
CK:11,2
FH:22,4
SÓ:4,37

EN:399
ZS:8
SZH:64,1

TZS:1,6
CK:12,1
FH:11,5
SÓ:1,81

EN:369
ZS:7,2
SZH:59,6

TZS:2,3
CK:10,6
FH:14,4
SÓ:2,45

EN:581
ZS:15,4
SZH:87,5

TZS:7,2
CK:37,2
FH:17
SÓ:1,28

EN:340
ZS:3,9
SZH:61,8

TZS:2,1
CK:11,8
FH:13,1
SÓ:1,41

EN:683
ZS:27,7
SZH:85,9

TZS:15,5
CK:44,3
FH:18
SÓ:1,3

TÍZÓRAI

Alma

Narancs

Kivi

Kefir (7)

Kockasajt (7)
Félbarna kenyér (1)

Natúr joghurt (7)

Alma

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:
7

Allergének:
1,7

Allergének:
7

Allergének:

EN:43
ZS:0
SZH:9,8

TZS:0
CK:9,8
FH:0,6
SÓ:0,01

EN:62
ZS:0
SZH:12,8

TZS:0
CK:12
FH:0,9
SÓ:0

EN:52
ZS:0
SZH:11,3

TZS:0
CK:11,3
FH:1
SÓ:0

EN:89
ZS:4,5
SZH:6,6

TZS:3,2
CK:6,3
FH:4,7
SÓ:0,15

EN:312
ZS:6,6
SZH:52,3

TZS:4
CK:2,1
FH:9,9
SÓ:1,9

EN:80
ZS:4,5
SZH:4,2

TZS:2,7
CK:3,6
FH:4,8
SÓ:0,15

EN:43
ZS:0
SZH:9,8

TZS:0
CK:9,8
FH:0,6
SÓ:0,01

EBÉD

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

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórát
Alma

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

Kukorica galuska leves (3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (7,12)
Petrezselymes rizs
Csemegeborka (10,12)

Lebbencsleves (1,12)
Rakott karfiol (1,7)
Félbarna kenyér (1)

Erőleves (1,3,9,12)
Sült csirkecomb
Hagymás tört burgonya (12)
Csemegeborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3

Allergének:
3,7,9,10,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:919
ZS:34,6
SZH:100,4

TZS:8,4
CK:5,7
FH:38,9
SÓ:3,47

EN:853
ZS:35
SZH:103

TZS:9,1
CK:15,3
FH:29,6
SÓ:3,78

EN:977
ZS:21,4
SZH:167,6

TZS:4,9
CK:38,1
FH:23
SÓ:2,07

EN:742
ZS:28,5
SZH:88,3

TZS:5,9
CK:21,3
FH:25,8
SÓ:1,94

EN:902
ZS:33,2
SZH:111,2

TZS:5,4
CK:10,9
FH:32,6
SÓ:4,31

EN:911
ZS:43,2
SZH:92,8

TZS:13,9
CK:8,8
FH:33
SÓ:1,86

EN:742
ZS:21,3
SZH:69,6

TZS:1,3
CK:7,2
FH:49,5
SÓ:5,63

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Barackos joghurt (7)
Félbarna kenyér (1)

Libaszír
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Banán

Alma

Gyümölcssaláta

Meggyes süti (1,3,7)

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:
1,3,7

EN:209
ZS:4,7
SZH:33,3

TZS:2,8
CK:1,6
FH:6
SÓ:1,02

EN:378
ZS:2,2
SZH:77,3

TZS:1
CK:24,9
FH:10,8
SÓ:1,4

EN:528
ZS:30,8
SZH:51,7

TZS:8,4
CK:1,1
FH:7,9
SÓ:1,31

EN:210
ZS:0
SZH:48,4

TZS:0
CK:16,8
FH:2,6
SÓ:0,31

EN:43
ZS:0
SZH:9,8

TZS:0
CK:9,8
FH:0,6
SÓ:0,01

EN:61
ZS:0
SZH:13,8

TZS:0
CK:7
FH:0,9
SÓ:0,05

EN:145
ZS:4,9
SZH:22,6

TZS:0,8
CK:11,9
FH:2,6
SÓ:0,12

VACSORA

Májkrém (1)
Lilahagyma
Félbarna kenyér (1)

Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Zala felvágott
Margarin
Zöldpaprika
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Grillfűszeres csirkemell
Tört burgonya (12)
Uborkasaláta

Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Gyümölcsstea
Marhapárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Gyümölcsstea
Nyári turista
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
12

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1

EN:356
ZS:7,4
SZH:58

TZS:2,5
CK:2,6
FH:13,2
SÓ:2,28

EN:302
ZS:3,9
SZH:52,6

TZS:2,1
CK:2,5
FH:13,1
SÓ:1,41

EN:391
ZS:12,1
SZH:53,8

TZS:4,3
CK:1,5
FH:13,3
SÓ:2,2

EN:443
ZS:7,4
SZH:54,1

TZS:1
CK:4,6
FH:34,6
SÓ:1,47

EN:417
ZS:14,4
SZH:52,7

TZS:8,4
CK:1,1
FH:18,2
SÓ:2,23

EN:421
ZS:13,5
SZH:61,8

TZS:5
CK:10,4
FH:12,2
SÓ:2,19

EN:413
ZS:12,3
SZH:62,7

TZS:4,6
CK:11,1
FH:11,6
SÓ:2

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következők allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program az MTSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon

Ajka

Szociális Idős 5x

2026. 05. 18.–2026. 05. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:634
ZS:21,5
SZH:92,3
TZS:11,7
CK:55,3
FH:13,3
SÓ:0,89

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Fehér kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:410
ZS:12,4
SZH:59,5
TZS:4,4
CK:10,3
FH:13,2
SÓ:2,24

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:547
ZS:17,5
SZH:75,4
TZS:9
CK:29,7
FH:15,6
SÓ:2,62

Gyümölcsstea
Paprikás szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:422
ZS:13,7
SZH:61,3
TZS:5
CK:10,6
FH:12,2
SÓ:2,15

Gyümölcsstea
Tojásrántotta (3,7)
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,3,7

EN:538
ZS:20
SZH:63,1
TZS:3,5
CK:11,2
FH:23,2
SÓ:2,15

Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:455
ZS:15,6
SZH:58,1
TZS:8,9
CK:9,8
FH:18,4
SÓ:2,01

Gyümölcsstea
Főtt virsli
Mustár (10)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,10

EN:623
ZS:30,3
SZH:63,7
TZS:11,8
CK:11,2
FH:22,4
SÓ:4,37

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

EN:43
ZS:0
SZH:9,8
TZS:0
CK:9,8
FH:0,6
SÓ:0,01

Sajtos rúd (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:191
ZS:8,5
SZH:24,5
TZS:4,4
CK:1,1
FH:3,6
SÓ:1,05

Alma

Allergének:

EN:43
ZS:0
SZH:9,8
TZS:0
CK:9,8
FH:0,6
SÓ:0,01

Almalé 100%-os

Allergének:

EN:92
ZS:0
SZH:22
TZS:0
CK:20
FH:0
SÓ:0

Natúr joghurt (7)

Allergének:
7

EN:80
ZS:4,5
SZH:4,2
TZS:2,7
CK:3,6
FH:4,8
SÓ:0,15

Körte kompót (12)

Allergének:
12

EN:54
ZS:0
SZH:12,4
TZS:0
CK:12,2
FH:0,2
SÓ:0,08

Alma

Allergének:

EN:43
ZS:0
SZH:9,8
TZS:0
CK:9,8
FH:0,6
SÓ:0,01

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:838
ZS:18,8
SZH:116,2
TZS:6,4
CK:23,7
FH:39,8
SÓ:2,04

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:779
ZS:29,9
SZH:95,7
TZS:6,3
CK:12,5
FH:28
SÓ:2,91

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1436
ZS:6,3
SZH:145,2
TZS:20
CK:18,5
FH:46,8
SÓ:3,82

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:872
ZS:18,7
SZH:123,1
TZS:4,2
CK:19,5
FH:34,6
SÓ:3,76

Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,9,12

EN:969
ZS:35,1
SZH:125,6
TZS:4,5
CK:34,3
FH:29,7
SÓ:2,45

Csokonai raguleves (1,7,10,12)
Almás pite (1,3,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1008
ZS:32,7
SZH:150,8
TZS:14,2
CK:49,9
FH:24,6
SÓ:1,68

Csontleves (1,3,9,12)
Eszterházy sertésragu (1,7,9,10,12)
Copfoszka tészta (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:690
ZS:26,3
SZH:87,7
TZS:6,5
CK:10,3
FH:24,4
SÓ:1,68

UZSONNA

Kefir (7)

Allergének:
7

EN:89
ZS:4,5
SZH:6,6
TZS:3,2
CK:6,3
FH:4,7
SÓ:0,15

Banán

Allergének:

EN:210
ZS:0
SZH:48,4
TZS:0
CK:16,8
FH:2,6
SÓ:0,31

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

Allergének:
1,7

EN:302
ZS:4,8
SZH:52,7
TZS:2,2
CK:1,2
FH:8,5
SÓ:1,63

Barackos túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:306
ZS:3,1
SZH:57,3
TZS:1,6
CK:7,3
FH:11,5
SÓ:1,31

Alma

Allergének:

EN:43
ZS:0
SZH:9,8
TZS:0
CK:9,8
FH:0,6
SÓ:0,01

Gyümölcssaláta (12)

Allergének:
12

EN:92
ZS:0
SZH:21,7
TZS:0
CK:17
FH:1
SÓ:0,05

Mákos süti (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:171
ZS:7
SZH:24,1
TZS:1
CK:13,9
FH:3,1
SÓ:0,11

VACSORA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Lilahagyma

Allergének:
1,7

EN:321
ZS:3,6
SZH:56,9
TZS:1,5
CK:2,7
FH:12
SÓ:1,8

Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:417
ZS:10,6
SZH:61,9
TZS:6,8
CK:10,4
FH:18,1
SÓ:2,03

Kenőmájás
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:366
ZS:10,7
SZH:53,4
TZS:4
CK:2,2
FH:13
SÓ:2,05

Gyümölcsstea
Sonkás pizza (1,7)

Allergének:
1,7

EN:451
ZS:12,3
SZH:65
TZS:5,5
CK:16,2
FH:18,2
SÓ:1,52

Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:302
ZS:5,2
SZH:53,7
TZS:3
CK:2,6
FH:8,9
SÓ:1,48

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:419
ZS:12
SZH:63,1
TZS:4,4
CK:11,1
FH:13,2
SÓ:2,1

Gyümölcsstea
Házi tepertókrém (10)
Félbarna kenyér (1)
Póréhagyma

Allergének:
1,10

EN:630
ZS:33,4
SZH:61,9
TZS:15,2
CK:10,5
FH:11,2
SÓ:1,55

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program
az MTVSZ szakmai
ajánlásával jött létre.



Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Ajka

Szociális Idős 5x

2026. 05. 25.–2026. 05. 31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcs tea
Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1

EN:428
ZS:13,9
SZH:62,5
TZS:5
CK:11,3
FH:11,8
SÓ:2,24

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:630
ZS:13,7
SZH:103
TZS:7,1
CK:45,8
FH:17,2
SÓ:1,21

Gyümölcs tea
Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:420
ZS:12,5
SZH:61,5
TZS:4,3
CK:10,1
FH:12,2
SÓ:2,31

Gyümölcs tea
Szalámi-sajtos melegszendvics (1,7)

Allergének:
1,7

EN:662
ZS:34,2
SZH:57,9
TZS:17,8
CK:10
FH:28,7
SÓ:3,49

Gyümölcs tea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:386
ZS:7,1
SZH:63
TZS:2,1
CK:10,8
FH:14,1
SÓ:2,44

Gyümölcs tea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:463
ZS:15,9
SZH:61
TZS:9,2
CK:10,4
FH:17,8
SÓ:2,11

Májkrem (1)
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1

EN:358
ZS:7,3
SZH:58
TZS:2,5
CK:2,5
FH:13,6
SÓ:2,28

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

EN:43
ZS:0
SZH:9,8
TZS:0
CK:9,8
FH:0,6
SÓ:0,01

Kockasajt (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:378
ZS:12,1
SZH:53,5
TZS:7,6
CK:3,1
FH:12,6
SÓ:2,5

Almalé 100%-os

Allergének:

EN:92
ZS:0
SZH:22
TZS:0
CK:20
FH:0
SÓ:0

Alma

Allergének:

EN:43
ZS:0
SZH:9,8
TZS:0
CK:9,8
FH:0,6
SÓ:0,01

Túró rudi (6,7)

Allergének:
6,7

EN:102
ZS:4,5
SZH:11,7
TZS:3,9
CK:10,5
FH:3,3
SÓ:0,03

Kefir (7)

Allergének:
7

EN:89
ZS:4,5
SZH:6,6
TZS:3,2
CK:6,3
FH:4,7
SÓ:0,15

Alma

Allergének:

EN:43
ZS:0
SZH:9,8
TZS:0
CK:9,8
FH:0,6
SÓ:0,01

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:707
ZS:20,3
SZH:89,5
TZS:3,2
CK:8,8
FH:33,3
SÓ:3,1

Daragluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:855
ZS:24
SZH:117,1
TZS:4,4
CK:5,3
FH:34,4
SÓ:3,14

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:1096
ZS:24,1
SZH:149
TZS:5,8
CK:44,7
FH:34,9
SÓ:3,61

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:737
ZS:9
SZH:122,3
TZS:1,2
CK:10,1
FH:36,9
SÓ:2,42

Gyümölcsleves (1,7,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN:943
ZS:13,2
SZH:170
TZS:2,7
CK:56,1
FH:32
SÓ:1,57

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Bolognai sertésragu (9)
Makaróni tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:906
ZS:38,3
SZH:90,2
TZS:13,1
CK:13,6
FH:47,8
SÓ:1,6

Erőleves (1,3,9,12)
Csülökpörkölt (1)
Főtt burgonya (12)
Ecetes almapaprika (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:716
ZS:32,6
SZH:71
TZS:9,9
CK:2,9
FH:25,4
SÓ:2,85

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:310
ZS:5,3
SZH:53,3
TZS:2,9
CK:1,5
FH:9,2
SÓ:1,63

Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem

Allergének:
1,3,7

EN:887
ZS:44,7
SZH:112,6
TZS:5,5
CK:63,8
FH:10,7
SÓ:0,41

Epres joghurt (7)

Allergének:
7

EN:113
ZS:1,3
SZH:20
TZS:0,6
CK:18,8
FH:3,5
SÓ:0,1

Vegyes kompót (12)

Allergének:
12

EN:70
ZS:0,3
SZH:14,8
TZS:0
CK:13,7
FH:0,5
SÓ:0

Alma

Allergének:

EN:43
ZS:0
SZH:9,8
TZS:0
CK:9,8
FH:0,6
SÓ:0,01

Banán

Allergének:

EN:210
ZS:0
SZH:48,4
TZS:0
CK:16,8
FH:2,6
SÓ:0,31

Barackos süti (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:146
ZS:4,7
SZH:23,6
TZS:0,7
CK:12,8
FH:2,5
SÓ:0,12

VACSORA

Gyümölcs tea
Házi húskrém (10,12)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:468
ZS:17,4
SZH:61,8
TZS:7,3
CK:11,1
FH:15,2
SÓ:3,05

Főtt császár salonna
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsaprettek

Allergének:
1

EN:856
ZS:62,2
SZH:52,1
TZS:18
CK:1,1
FH:16,7
SÓ:2,09

Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Margarin
Paradicsom

Allergének:
1

EN:334
ZS:6
SZH:53,3
TZS:1,7
CK:0,7
FH:13,9
SÓ:2,65

Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
3,6,7,10,12

EN:803
ZS:37,8
SZH:66,1
TZS:15,5
CK:7
FH:26,4
SÓ:3,52

Natúr joghurt (7)
Gyümölcs tea
Félbarna kenyér (1)
Kivi

Allergének:
1,7

EN:416
ZS:5,6
SZH:75,8
TZS:3,1
CK:25,3
FH:13,1
SÓ:1,45

Gyümölcs tea
Olasz felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:425
ZS:13,2
SZH:62,8
TZS:4,6
CK:10,4
FH:12,6
SÓ:2,35

Gyümölcs tea
Disznósajt
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:431
ZS:13,5
SZH:62,6
TZS:4,5
CK:11,5
FH:13,4
SÓ:2,42

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következők 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 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon