

Ajka

Idős

2026.07.06.–2026.07.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej (7)
Méz
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:558
ZS:9,4
SZH:98,3
TZS:4,2
CK:40,1
FH:18,7
SÓ:1,76Gyümölcsstea
Főtt virsli
Mustár (10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,10EN:623
ZS:30,3
SZH:63,7
TZS:11,8
CK:11,2
FH:22,4
SÓ:4,37Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10EN:399
ZS:8
SZH:64,1
TZS:1,6
CK:12,1
FH:11,5
SÓ:1,81Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:377
ZS:7,5
SZH:62,5
TZS:2,6
CK:11,2
FH:13,8
SÓ:2,55Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:545
ZS:11,4
SZH:87,4
TZS:6
CK:37,2
FH:16,9
SÓ:1,12Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:340
ZS:3,9
SZH:61,8
TZS:2,1
CK:11,8
FH:13,1
SÓ:1,41Kakaós tej (7)
Teavaj (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:683
ZS:27,7
SZH:85,9
TZS:15,5
CK:44,3
FH:18
SÓ:1,3

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

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

Őszibarack

Allergének:

EN:57
ZS:0
SZH:12,6
TZS:0
CK:12,6
FH:1
SÓ:0,01

Alma

Allergének:

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

Kefir (7)

Allergének:
7EN:89
ZS:4,5
SZH:6,6
TZS:3,2
CK:6,3
FH:4,7
SÓ:0,15Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:322
ZS:6,7
SZH:52,3
TZS:3,9
CK:1,7
FH:10
SÓ:2

Natúr joghurt (7)

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

Sárgabarack

Allergének:

EN:48
ZS:10,2
SZH:10,2
TZS:0
CK:6,4
FH:0,9
SÓ:0,02

EBÉD

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KáposztasalátaAllergének:
1,7,12EN:973
ZS:34,6
SZH:113
TZS:8,4
CK:17,5
FH:39,3
SÓ:2,4Bagolyborsó leves (1,7,9)
Milánói ragu
Makaróni tészta (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,7,9EN:834
ZS:32,9
SZH:91,4
TZS:13,1
CK:19,4
FH:39,5
SÓ:4,44Tefjölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
NektarinAllergének:
1,3,7,9,12EN:1195
ZS:34,7
SZH:186,9
TZS:9,3
CK:60,6
FH:27,7
SÓ:0,8Tojásleves (1,3)
Rakott kukkini (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:1019
ZS:48,2
SZH:104,5
TZS:12,7
CK:5,7
FH:36,2
SÓ:2,28Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizsAllergének:
1,7,12EN:911
ZS:25,3
SZH:131,8
TZS:5,2
CK:47,4
FH:31,7
SÓ:2,55Daragaluska leves (1,3,9,12)
Paradisomos húsos káposzta (1)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:682
ZS:20,9
SZH:94,2
TZS:5,1
CK:22
FH:24,6
SÓ:2,3Erőleves (1,3,9,12)
Sült csirkecomb filé
Hagymás tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12EN:707
ZS:32,4
SZH:68
TZS:3,8
CK:6,6
FH:28,3
SÓ:3,25

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadisomAllergének:
1,7EN:207
ZS:4,8
SZH:33
TZS:2,8
CK:10,9
FH:5,8
SÓ:1,03Libaszí
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:435
ZS:30,5
SZH:31,3
TZS:8,1
CK:0,4
FH:5
SÓ:0,85Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:231
ZS:2
SZH:44
TZS:1
CK:14,9
FH:8,8
SÓ:0,67

Banán

Allergének:

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

Őszibarack

Allergének:

EN:57
ZS:0
SZH:12,6
TZS:0
CK:12,6
FH:1
SÓ:0,01

Gyümölcssaláta

Allergének:

EN:61
ZS:0
SZH:13,8
TZS:0
CK:7
FH:0,9
SÓ:0,05

Meggyes süti (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:145
ZS:4,9
SZH:22,6
TZS:0,8
CK:11,9
FH:2,6
SÓ:0,12

VACSORA

Gyümölcsstea
Májkrém (1)
Félbarna kenyér (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:394
ZS:7,4
SZH:67,3
TZS:2,5
CK:11,9
FH:13,2
SÓ:2,28Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:340
ZS:3,9
SZH:61,8
TZS:2,1
CK:11,8
FH:13,1
SÓ:1,41Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:429
ZS:12,1
SZH:63,1
TZS:4,3
CK:10,7
FH:13,3
SÓ:2,2Gyümölcsstea
Sült kolbász
Tört burgonya (12)
UborkasalátaAllergének:
12EN:754
ZS:33,4
SZH:63,8
TZS:11,6
CK:13,9
FH:24
SÓ:2,99Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadisomAllergének:
1,7EN:467
ZS:16
SZH:62
TZS:9,2
CK:10,4
FH:17,8
SÓ:2,11Gyümölcsstea
Marhapárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:421
ZS:13,5
SZH:61,8
TZS:5
CK:10,4
FH:12,2
SÓ:2,19Gyümölcsstea
Nyári turista
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN: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 keresztzennyezéssel 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. 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

Idős

2026.07.13.–2026.07.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:634
ZS:21,5 TZS:11,7 FH:13,3
SZH:92,3 CK:55,3 SÓ:0,89Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Kígyóuborka
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:428
ZS:12,8 TZS:4,6 FH:12,7
SZH:62,4 CK:10,5 SÓ:2,44Tejeskávé (7)
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:547
ZS:17,5 TZS:9 FH:15,6
SZH:75,4 CK:29,7 SÓ:2,62Gyümölcsstea
Paprikás szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:422
ZS:13,7 TZS:5 FH:12,2
SZH:61,3 CK:10,6 SÓ:2,15Gyümölcsstea
Tojásrántotta (3,7)
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,3,7EN:538
ZS:20 TZS:3,5 FH:23,2
SZH:63,1 CK:11,2 SÓ:2,15Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:463
ZS:15,9 TZS:9,2 FH:17,8
SZH:61 CK:10,4 SÓ:2,11Gyümölcsstea
Főtt virsli
Mustár (10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,10EN:623
ZS:30,3 TZS:11,8 FH:22,4
SZH:63,7 CK:11,2 SÓ:4,37

TÍZÓRAI

Őszibarack

Allergének:EN:57
ZS:0 TZS:0 FH:1
SZH:12,6 CK:12,6 SÓ:0,01

Sajtos rúd (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:191
ZS:8,5 TZS:4,4 FH:3,6
SZH:24,5 CK:1,1 SÓ:1,05

Nektarin

Allergének:EN:64
ZS:0 TZS:0 FH:0,5
SZH:14,8 CK:4,2 SÓ:0,01

Almalé 100%-os

Allergének:EN:90
ZS:0 TZS:0 FH:0
SZH:22,2 CK:22,2 SÓ:0

Natúr joghurt (7)

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

Körte kompót (12)

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

Alma

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

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:838
ZS:18,8 TZS:6,4 FH:39,8
SZH:116,2 CK:23,7 SÓ:2,04Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,7,9,12EN:799
ZS:29,8 TZS:6,3 FH:28,5
SZH:99,8 CK:16,2 SÓ:1,75Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:1095
ZS:42,8 TZS:12,8 FH:32,5
SZH:121,5 CK:11,7 SÓ:3,92Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertésfasírt (1,3)
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
GörögdinnyeAllergének:
1,3,12EN:812
ZS:31,6 TZS:7,2 FH:32,7
SZH:94 CK:3 SÓ:3,47Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott csirkemell (1,3)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricávalAllergének:
1,3,9EN:1119
ZS:28,3 TZS:5,1 FH:46,7
SZH:167,8 CK:33,1 SÓ:1,25Csokonai raguleves (1,7,10,12)
Almás pite (1,3,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:1008
ZS:32,7 TZS:14,2 FH:24,6
SZH:150,8 CK:49,9 SÓ:1,68Csontleves (1,3,9,12)
Eszterházy sertésragu (1,7,9,10,12)
Copfocska tészta (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:690
ZS:26,3 TZS:6,5 FH:24,4
SZH:87,7 CK:10,3 SÓ:1,68

UZSONNA

Kukoricarúd (6,7)

Allergének:
6,7EN:97
ZS:5,8 TZS:2,3 FH:1,1
SZH:10,3 CK:5,9 SÓ:0,05

Banán

Allergének:EN:210
ZS:0 TZS:0 FH:2,6
SZH:48,4 CK:16,8 SÓ:0,31Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:302
ZS:4,8 TZS:2,2 FH:8,5
SZH:52,7 CK:1,2 SÓ:1,63

Epres joghurt (7)

Allergének:
7EN:113
ZS:1,3 TZS:0,6 FH:3,5
SZH:20 CK:18,8 SÓ:0,1

Sárgabarack

Allergének:EN:48
ZS:0 TZS:0 FH:0,9
SZH:10,2 CK:6,4 SÓ:0,02

Őszibarack

Allergének:EN:57
ZS:0 TZS:0 FH:1
SZH:12,6 CK:12,6 SÓ:0,01

Mákos süti (1,3,7)

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

VACSORA

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
LilahagymaAllergének:
1,7EN:359
ZS:3,6 TZS:1,5 FH:12
SZH:66,1 CK:12 SÓ:1,8Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:453
ZS:14,6 TZS:8 FH:18,2
SZH:62 CK:10,4 SÓ:2,19Gyümölcsstea
Kenőmájás
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:407
ZS:10,8 TZS:4 FH:12,9
SZH:63,4 CK:11,4 SÓ:1,99Gyümölcsstea
Sonkás pizza (1,7)Allergének:
1,7EN:451
ZS:12,3 TZS:5,5 FH:18,2
SZH:65 CK:16,2 SÓ:1,52Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:340
ZS:5,2 TZS:3 FH:8,9
SZH:62,9 CK:11,9 SÓ:1,48Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:419
ZS:12 TZS:4,4 FH:13,2
SZH:63,1 CK:11,1 SÓ:2,1Gyümölcsstea
Házi tepertőkrém (10)
Félbarna kenyér (1)
PóréhagymaAllergének:
1,10EN:630
ZS:33,4 TZS:15,2 FH:11,2
SZH:61,9 CK:10,5 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. 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

Ajka

Idős

2026.07.20.–2026.07.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea
Paprikás szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:427
ZS:13,8
SZH:62,2
TZS:5
CK:10,6
FH:12,2
SÓ:2,15Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:630
ZS:13,7
SZH:103
TZS:7,1
CK:45,8
FH:17,2
SÓ:1,21Gyümölcsstea
Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:420
ZS:12,5
SZH:61,5
TZS:4,3
CK:10,1
FH:12,2
SÓ:2,31Gyümölcsstea
Szalámis-sajtos melegszendvics (1,7)Allergének:
1,7EN:662
ZS:34,2
SZH:57,9
TZS:17,8
CK:10
FH:28,7
SÓ:3,49Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:386
ZS:7,1
SZH:63
TZS:2,1
CK:10,8
FH:14,1
SÓ:2,44Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:463
ZS:15,9
SZH:61
TZS:9,2
CK:10,4
FH:17,8
SÓ:2,11Tejeskávé (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:671
ZS:18,8
SZH:103
TZS:8,4
CK:59,3
FH:17,8
SÓ:1,48

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:
1EN:43
ZS:0
SZH:9,8
TZS:0
CK:9,8
FH:0,6
SÓ:0,01Kockasajt (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:378
ZS:12,1
SZH:53,5
TZS:7,6
CK:3,1
FH:12,6
SÓ:2,5

Narancslé 100%-os

Allergének:
1EN:82
ZS:0
SZH:17,4
TZS:0
CK:17,4
FH:0
SÓ:0

Őszibarack

Allergének:
1EN:57
ZS:0
SZH:12,6
TZS:0
CK:12,6
FH:1
SÓ:0,01

Túró rudi (6,7)

Allergének:
6,7EN:102
ZS:4,5
SZH:11,7
TZS:3,9
CK:10,5
FH:3,3
SÓ:0,03

Kefir (7)

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

Alma

Allergének:
1EN: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)
Temesvári sertésragu (1,7)
Bulgur (1)
Kovászos uborka (1)Allergének:
1,7,9,12EN:774
ZS:28,9
SZH:92,7
TZS:9,5
CK:6,6
FH:25,3
SÓ:2,71Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:855
ZS:24
SZH:117,1
TZS:4,4
CK:5,3
FH:34,4
SÓ:3,14Tárkonyos csirkeraguleves
(1,3,7,9,12)
Rizsfelfújt (1,3,7)
Gyümölcsöntet (12)
SárgadinnyeAllergének:
1,3,7,9,12EN:858
ZS:19
SZH:139,9
TZS:7,4
CK:7,1
FH:26,9
SÓ:1,6Hamisgulyás (1,3,9,12)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:744
ZS:15,7
SZH:101,3
TZS:4,6
CK:22,3
FH:34,7
SÓ:1,62Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,3,4,7,12EN:957
ZS:13,5
SZH:172,5
TZS:3
CK:59,2
FH:32,6
SÓ:1,6Májgaluska leves (1,3,9,12)
Bolognai sertésragu (9)
Makaróni tészta (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:906
ZS:38,3
SZH:90,2
TZS:13,1
CK:13,6
FH:47,8
SÓ:1,6Erőleves (1,3,9,12)
Csülökpörkölt (1)
Főtt burgonya (12)
Ecetes almapiprika (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12EN: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)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:309
ZS:5,3
SZH:53,4
TZS:2,9
CK:1,5
FH:8,8
SÓ:1,59

Sárgabarack

Allergének:
1EN:48
ZS:0
SZH:10,2
TZS:0
CK:6,4
FH:0,9
SÓ:0,02Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:302
ZS:3,5
SZH:55
TZS:1,6
CK:2,3
FH:11,7
SÓ:1,7

Vegyes kompót (12)

Allergének:
12EN:70
ZS:0,3
SZH:14,8
TZS:0
CK:13,7
FH:0,5
SÓ:0

Nektarin

Allergének:
1EN:64
ZS:0
SZH:14,8
TZS:0
CK:4,2
FH:0,5
SÓ:0,01

Őszibarack

Allergének:
1EN:57
ZS:0
SZH:12,6
TZS:0
CK:12,6
FH:1
SÓ:0,01

Barackos süti (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:146
ZS:4,7
SZH:23,6
TZS:0,7
CK:12,8
FH:2,5
SÓ:0,12

VACSORA

Gyümölcsstea
Házi húskrém (10,12)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:468
ZS:17,4
SZH:61,8
TZS:7,3
CK:11,1
FH:15,2
SÓ:3,05Gyümölcsstea
Főtt császár szalonna
Margarin
Félbarna kenyér (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:897
ZS:62,2
SZH:62,4
TZS:18
CK:11,2
FH:16,4
SÓ:2,02Gyümölcsstea
Füstölt pulypapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:421
ZS:12,1
SZH:62,6
TZS:4,1
CK:10
FH:12,3
SÓ:2,37Gyümölcsstea
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
3,6,7,10,12EN:841
ZS:37,8
SZH:75,3
TZS:15,5
CK:16,3
FH:26,4
SÓ:3,52Gyümölcsstea
Natúr joghurt (7)
Félbarna kenyér (1)
KiviAllergének:
1,7EN:416
ZS:5,6
SZH:75,8
TZS:3,1
CK:25,3
FH:13,1
SÓ:1,45Gyümölcsstea
Olasz felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:425
ZS:13,2
SZH:62,8
TZS:4,6
CK:10,4
FH:12,6
SÓ:2,35Gyümölcsstea
Disznósajt
Margarin
Félbarna kenyér (1)
LilahagymaAllergének:
1EN: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 keresztszennyeződéssel 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 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

Idős

2026.07.27.–2026.08.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tejeskávé (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:558
ZS:14,8
SZH:84
TZS:7,2
CK:41,3
FH:17,6
SÓ:1,32Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:352
ZS:4
SZH:63,7
TZS:2,1
CK:12,5
FH:13,7
SÓ:1,41Gyümölcsstea
Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:431
ZS:14
SZH:61,3
TZS:4,9
CK:10,1
FH:11,7
SÓ:2,35Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
RetekAllergének:
1EN:422
ZS:12,1
SZH:62,5
TZS:4,1
CK:10
FH:12,7
SÓ:2,41Gyümölcsstea
Hagymás tojásrántotta (3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,3,7EN:534
ZS:18,8
SZH:64,3
TZS:3,2
CK:10,1
FH:21,8
SÓ:2,23Gyümölcsstea
Löncs (1,6)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,6EN:415
ZS:12,4
SZH:65,1
TZS:4,8
CK:10,6
FH:11,8
SÓ:2,35Karamellás tej (7)
Füstölt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:632
ZS:20
SZH:82,5
TZS:11,1
CK:31,8
FH:25,7
SÓ:2,66

TÍZÓRAI

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:232
ZS:10,3
SZH:23,8
TZS:3,7
CK:1,3
FH:9,4
SÓ:1,29

Nektarin

Allergének:EN:64
ZS:0
SZH:14,8
TZS:0
CK:4,2
FH:0,5
SÓ:0,01

Piskóta szelet (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7EN:99
ZS:5,6
SZH:13,6
TZS:2,8
CK:9,2
FH:1,6
SÓ:0,13

Alma kompót (12)

Allergének:
12EN:71
ZS:0
SZH:16,2
TZS:0
CK:16
FH:0,4
SÓ:0Epres joghurt (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:360
ZS:2,4
SZH:71
TZS:1
CK:19,9
FH:10,8
SÓ:1,4

Piskóta szelet (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7EN:99
ZS:5,6
SZH:13,6
TZS:2,8
CK:9,2
FH:1,6
SÓ:0,13

Sárgabarack

Allergének:EN:48
ZS:0
SZH:10,2
TZS:0
CK:6,4
FH:0,9
SÓ:0,02

EBÉD

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne sajtjal sütvé (1,7)Allergének:
1,7,12EN:838
ZS:21,9
SZH:132,2
TZS:6
CK:53,3
FH:25,8
SÓ:0,72Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (3)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:893
ZS:27,8
SZH:120,2
TZS:6,8
CK:32,9
FH:32,4
SÓ:2,56Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Lekváros bukta (1,3,7)
ŐszibarackAllergének:
1,3,7,9EN:867
ZS:26,9
SZH:131,3
TZS:4,7
CK:45,4
FH:28,7
SÓ:1,84Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)Allergének:
1,3,7,12EN:678
ZS:20,1
SZH:94,8
TZS:6,4
CK:14,7
FH:21,4
SÓ:1,94Pikáns karfiolkremleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Kukoricapelyhes csirkemell filé (1,3)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:1175
ZS:39,8
SZH:142,5
TZS:7,9
CK:11,4
FH:56,4
SÓ:3,14Palóclevés (1,7,12)
Dejő szórát (1)
Hosszúmetélt (1)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:1076
ZS:29,1
SZH:166,1
TZS:6,8
CK:38
FH:34,5
SÓ:1,58Csontleves (1,3,9,12)
Mustáros sült tarja (10)
Hagymás tört burgonya (12)
Párolt káposztaAllergének:
1,3,9,10,12EN:814
ZS:32,6
SZH:89,4
TZS:2,5
CK:16,3
FH:27,4
SÓ:2,61

UZSONNA

Alma

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

Natúr joghurt (7)

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

Almalé 100%-os

Allergének:EN:90
ZS:0
SZH:22,2
TZS:0
CK:22,2
FH:0
SÓ:0

Nektarin

Allergének:EN:64
ZS:0
SZH:14,8
TZS:0
CK:4,2
FH:0,5
SÓ:0,01

Alma

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

Őszibarack

Allergének:EN:57
ZS:0
SZH:12,6
TZS:0
CK:12,6
FH:1
SÓ:0,01

Piskóta kocka (1,3)

Allergének:
1,3EN:266
ZS:6,7
SZH:41,5
TZS:1,1
CK:24
FH:9,6
SÓ:0,3

VACSORA

Gyümölcsstea
Tavaszi felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:412
ZS:11,2
SZH:63,6
TZS:4
CK:11,5
FH:12,8
SÓ:2,26Gyümölcsstea
Kefir (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:373
ZS:5,6
SZH:66,9
TZS:3,6
CK:16,7
FH:12
SÓ:1,45Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:350
ZS:3,6
SZH:64,3
TZS:1,5
CK:11,2
FH:11,8
SÓ:1,8Gyümölcsstea
Milánói ragu
Makaróni tészta (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,7EN:689
ZS:24,1
SZH:83,5
TZS:9
CK:26,2
FH:33,3
SÓ:3,02Gyümölcsstea
Kockasajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:463
ZS:16,3
SZH:64,8
TZS:8,8
CK:13
FH:13,2
SÓ:2,66Gyümölcsstea
Libaszírs
Félbarna kenyér (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:570
ZS:30,8
SZH:62,1
TZS:8,4
CK:11,2
FH:7,7
SÓ:1,3Gyümölcsstea
Sült szalonna
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:868
ZS:59,6
SZH:61,9
TZS:24,9
CK:10,4
FH:14,9
SÓ:5,31

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 MTVSZ szakmai
ajánlásával jött létre.



Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon