

Ajka

Idős

2026.08.03.–2026.08.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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

Allergének:
1,7

EN:495
ZS:9,6
SZH:84,1

TZS:4,6
CK:33,2

FH:17,4
SÓ:1,76

Gyümölcsstea
Sertéspárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:413
ZS:12,3
SZH:62

TZS:4,4
CK:10,5

FH:12,3
SÓ:2,27

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,3

EN:417
ZS:10,1
SZH:61,4

TZS:3
CK:10,2

FH:13,4
SÓ:1,72

Tejeskávé (7)
Kuglóf (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7

EN:554
ZS:12,2
SZH:89,4

TZS:6,8
CK:43,9

FH:16,4
SÓ:1,02

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:357
ZS:4,1
SZH:66

TZS:2,3
CK:15,8

FH:12,7
SÓ:1,31

Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:467
ZS:16
SZH:62

TZS:9,2
CK:10,4

FH:17,8
SÓ:2,11

Kakaós tej (7)
Méz
Margarin
Fonott kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:701
ZS:18,1
SZH:112,8

TZS:8,7
CK:65,2

FH:17,2
SÓ:1,27

TÍZÓRAI

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

Piskóta szelet (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7

EN:99
ZS:5,6
SZH:13,6

TZS:2,8
CK:9,2

FH:1,6
SÓ:0,13

Nektarin

Allergének:

EN:64
ZS:0
SZH:14,8

TZS:0
CK:4,2

FH:0,5
SÓ:0,01

Sárgadinnye

Allergének:

EN:100
ZS:0
SZH:23,8

TZS:0
CK:23,8

FH:0,8
SÓ:0,05

Kefir (7)

Allergének:
7

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

TZS:3,2
CK:6,3

FH:4,7
SÓ:0,15

Narancslé 100%-os

Allergének:

EN:88
ZS:0
SZH:17,4

TZS:0
CK:17,4

FH:0
SÓ:0

Őszibarack

Allergének:

EN:57
ZS:0
SZH:12,6

TZS:0
CK:12,6

FH:1
SÓ:0,01

EBÉD

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Görögdinnye

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:782
ZS:27,1
SZH:106,2

TZS:6,6
CK:13,2

FH:26,3
SÓ:1,33

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Kovácsos uborka (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:874
ZS:27,1
SZH:128,4

TZS:10,9
CK:45

FH:24,2
SÓ:4,94

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

Allergének:
1,3,7,10

EN:1079
ZS:43
SZH:135

TZS:11
CK:10,9

FH:29,5
SÓ:3,92

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

Allergének:
1,7,12

EN:818
ZS:19,1
SZH:116,5

TZS:5,2
CK:20

FH:33,9
SÓ:4,3

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott halfilé (1,3,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,9

EN:957
ZS:19,8
SZH:152,8

TZS:2,8
CK:42,4

FH:31,1
SÓ:1,7

Bakonyi betyárleves (1,7,9,12)
Dejő szórát (1)
Hosszúmetélt (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:820
ZS:28,4
SZH:111,7

TZS:7,3
CK:37,2

FH:27,3
SÓ:0,53

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sváb sertés karaj (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,12

EN:728
ZS:24,8
SZH:84,2

TZS:2,1
CK:16,6

FH:27,2
SÓ:2,66

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:221
ZS:3,2
SZH:36,5

TZS:1,4
CK:2,3

FH:9,4
SÓ:1,24

Őszibarack

Allergének:

EN:57
ZS:0
SZH:12,6

TZS:0
CK:12,6

FH:1
SÓ:0,01

Szilva kompót (12)

Allergének:
12

EN:76
ZS:0
SZH:17,5

TZS:0
CK:17,4

FH:0,7
SÓ:0,01

Almalé 100%-os

Allergének:

EN:90
ZS:0
SZH:22,2

TZS:0
CK:22,2

FH:0
SÓ:0

Görögdinnye

Allergének:

EN:73
ZS:0
SZH:16,3

TZS:0
CK:0

FH:1,3
SÓ:0,03

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:
1,3,7

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

TZS:0,8
CK:11,9

FH:2,6
SÓ:0,12

VACSORA

Limonádé (12)
Házi tepertőkrém (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,10,12

EN:649
ZS:33,6
SZH:63,6

TZS:15,1
CK:11,9

FH:11,5
SÓ:1,65

Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:467
ZS:16
SZH:62

TZS:9,2
CK:10,4

FH:17,8
SÓ:2,11

Gyümölcsstea
Fokhagymás felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:449
ZS:15,6
SZH:62,6

TZS:5,9
CK:11,1

FH:13,2
SÓ:2,3

Gyümölcsstea
Sertésvagdalt (1,3)
Majonézes burgonyasaláta
(3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:837
ZS:45
SZH:76,8

TZS:13,4
CK:23,7

FH:24,8
SÓ:1,75

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:354
ZS:4
SZH:62,5

TZS:2
CK:11,4

FH:13,6
SÓ:1,51

Gyümölcsstea
Főtt császársz szalonna
Félbarna kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:868
ZS:58,2
SZH:63,7

TZS:16,8
CK:10,4

FH:16,6
SÓ:1,87

Gyümölcsstea
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

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. 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

2026.08.10.–2026.08.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:417
ZS:10,9
SZH:63,4
TZS:3,9
CK:11
FH:13
SÓ:2,09Gyümölcsstea
Paprikás szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:422
ZS:13,7
SZH:61,3
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:1,21Tejbedara (1,7)
Kakaós szórátAllergének:
1,7EN:329
ZS:8,6
SZH:51,5
TZS:5,7
CK:34,6
FH:10,8
SÓ:0,58Gyümölcsstea
Tojásrántotta (3,7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,3,7EN:531
ZS:20
SZH:61,9
TZS:3,5
CK:10,5
FH:23
SÓ:2,15Kakaós tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:606
ZS:19,3
SZH:85,7
TZS:8,7
CK:44,2
FH:18
SÓ:1,46Gyümölcsstea
Marhapárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:417
ZS:13,5
SZH:61,1
TZS:5
CK:10,4
FH:11,8
SÓ:2,18

TÍZÓRAI

Kefir (7)

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

Narancslé 100%-os

Allergének:

EN:88
ZS:0
SZH:17,4
TZS:0
CK:17,4
FH:0
SÓ:0

Sárgadinnye

Allergének:

EN:100
ZS:0
SZH:23,8
TZS:0
CK:23,8
FH:0,8
SÓ:0,05

Görögdinnye

Allergének:

EN:73
ZS:0
SZH:16,3
TZS:0
CK:0
FH:1,3
SÓ:0,03Piros gyümölcsös joghurt (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:259
ZS:2,3
SZH:48,1
TZS:0,9
CK:15,7
FH:8,6
SÓ:0,91

Sárgadinnye

Allergének:

EN:100
ZS:0
SZH:23,8
TZS:0
CK:23,8
FH:0,8
SÓ:0,05

Alma

Allergének:

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

EBÉD

Karamellás körteleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
UborkasalátaAllergének:
1,7,12EN:859
ZS:30,6
SZH:122,4
TZS:9,1
CK:48,8
FH:21,5
SÓ:1,2Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Lekváros bukta (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9EN:869
ZS:24,9
SZH:126,9
TZS:5,3
CK:32
FH:29,5
SÓ:0,49Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SárgadinnyeAllergének:
1,3,7,12EN:828
ZS:15,3
SZH:117,3
TZS:4,5
CK:46,4
FH:39
SÓ:2,06Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,7EN:855
ZS:26,5
SZH:117,8
TZS:2,9
CK:41,7
FH:28,2
SÓ:2,01Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai tk. spagetti (1,9)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:989
ZS:45,3
SZH:93,4
TZS:15,8
CK:15,7
FH:45,6
SÓ:1,77Csontleves (1,3,9,12)
Kolbászos aprópecsenye (1)
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:1020
ZS:37,8
SZH:119,1
TZS:10,1
CK:4,7
FH:42,1
SÓ:2,84Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Rántott sertésszelet (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
ParadicsomsalátaAllergének:
1,3,7,12EN:943
ZS:28,2
SZH:121,6
TZS:9,6
CK:11,6
FH:42
SÓ:1,34

UZSONNA

Vegyes kompót (12)

Allergének:
12EN:70
ZS:0,3
SZH:14,8
TZS:0
CK:13,7
FH:0,5
SÓ:0Vajkrém napraforgómaggal (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:264
ZS:9,7
SZH:34,5
TZS:5,1
CK:2,1
FH:7,4
SÓ:1,18

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

Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12EN:166
ZS:6,5
SZH:22,5
TZS:3,2
CK:0,4
FH:3,4
SÓ:1,1

Őzibarack

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

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
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:346
ZS:3,5
SZH:65,1
TZS:1,6
CK:11,6
FH:12,2
SÓ:1,77Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:467
ZS:16
SZH:62
TZS:9,2
CK:10,4
FH:17,8
SÓ:2,11Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:377
ZS:7,5
SZH:62,5
TZS:2,6
CK:11,2
FH:13,8
SÓ:2,55Gyümölcsstea
Orosz hússaláta (3,7,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:890
ZS:30,6
SZH:118,7
TZS:8,8
CK:21,9
FH:24,8
SÓ:3,01Gyümölcsstea
Pórégagymás túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:344
ZS:4,2
SZH:62,4
TZS:2,3
CK:11,8
FH:13,2
SÓ:1,41Gyümölcsstea
Lőncs (1,6)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,6EN:417
ZS:12,3
SZH:65,4
TZS:4,8
CK:11,4
FH:12
SÓ:2,34Gyümölcsstea
Libaszír
Félbarna kenyér (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:570
ZS:30,8
SZH:62,1
TZS:8,4
CK:11,2
FH:7,7
SÓ:1,3

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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

Ajka

Idős

2026.08.17.–2026.08.23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej (7)
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:449
ZS:18,8
SZH:52,6
TZS:10,5
CK:17,8
FH:16,8
SÓ:1,7Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:467
ZS:16
SZH:62
TZS:9,2
CK:10,4
FH:17,8
SÓ:2,11Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:377
ZS:7,5
SZH:62,5
TZS:2,6
CK:11,2
FH:13,8
SÓ:2,55Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:496
ZS:9,6
SZH:84,1
TZS:4,6
CK:33,5
FH:17,4
SÓ:1,76Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:395
ZS:7,7
SZH:64,2
TZS:1,6
CK:12,3
FH:11,2
SÓ:1,86Gyümölcsstea
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
Sertéspárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:407
ZS:12,3
SZH:61,1
TZS:4,4
CK:10,5
FH:11,8
SÓ:2,2

TÍZÓRAI

Körte kompót (12)

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

Sárgadinnye

Allergének:EN:100
ZS:0
SZH:23,8
TZS:0
CK:23,8
FH:0,8
SÓ:0,05

Banán

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

Tepertős pogácsa (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:241
ZS:13
SZH:25,5
TZS:6,5
CK:0,7
FH:4,3
SÓ:1Kockasajt (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:279
ZS:11,7
SZH:33,1
TZS:7,4
CK:2,6
FH:9,7
SÓ:1,98

Narancslé 100%-os

Allergének:EN:88
ZS:0
SZH:17,4
TZS:0
CK:17,4
FH:0
SÓ:0

Sárgadinnye

Allergének:EN:100
ZS:0
SZH:23,8
TZS:0
CK:23,8
FH:0,8
SÓ:0,05

EBÉD

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
ŐszibarackAllergének:
1,3,7,9,12EN:1111
ZS:28
SZH:182,2
TZS:6,4
CK:68,5
FH:27,1
SÓ:0,8Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsgombóc (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:875
ZS:26,6
SZH:119,3
TZS:6,3
CK:33,1
FH:31,1
SÓ:2,44Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
ParadicsomsalátaAllergének:
1,7,9EN:766
ZS:21
SZH:100,9
TZS:3,4
CK:16,5
FH:35,5
SÓ:1,93Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NektarinAllergének:
1,3,9,12EN:1190
ZS:50,3
SZH:123,3
TZS:15,6
CK:6,5
FH:46,1
SÓ:5,02Őszibarack krémleves (1,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:947
ZS:20,5
SZH:161,9
TZS:3,7
CK:49,3
FH:27,2
SÓ:2,43Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:937
ZS:40,9
SZH:103,3
TZS:11,9
CK:6,8
FH:36,4
SÓ:2,17Citromos kerti leves (1,7,9,12)
Párizsi sertésszelet (1,3,7)
Petrezselymes burgonya (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,7,9,12EN:1207
ZS:66,2
SZH:105,5
TZS:11
CK:14
FH:38,4
SÓ:0,89

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:205
ZS:4,4
SZH:33,3
TZS:2,1
CK:1,6
FH:5,6
SÓ:1

Almalé 100%-os

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

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:0,13Epres joghurt (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:261
ZS:1,9
SZH:50,6
TZS:0,9
CK:19,4
FH:7,9
SÓ:0,88

Görögdinnye

Allergének:EN:73
ZS:0
SZH:16,3
TZS:0
CK:0
FH:1,3
SÓ:0,03

Őszibarack

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

Kakaós süti (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:164
ZS:6,3
SZH:23,7
TZS:1,2
CK:14,1
FH:3
SÓ:0,12

VACSORA

Gyümölcsstea
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórátAllergének:
1,7EN:367
ZS:8,6
SZH:60,8
TZS:5,7
CK:43,9
FH:10,8
SÓ:0,58Gyümölcsstea
Fokhagymás felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:446
ZS:15,6
SZH:62,4
TZS:5,9
CK:10,4
FH:13
SÓ:2,31Gyümölcsstea
Margarin
Kockasajt (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:456
ZS:16,2
SZH:63,6
TZS:8,8
CK:12,3
FH:13,1
SÓ:2,67Gyümölcsstea
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
10,12EN:651
ZS:22
SZH:78,2
TZS:4,3
CK:17,6
FH:28,4
SÓ:3,18Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:344
ZS:3,9
SZH:62,5
TZS:2,1
CK:11,8
FH:13,5
SÓ:1,41Gyümölcsstea
Főtt császársz szalonna
Félbarna kenyér (1)
PóréhagymaAllergének:
1EN:860
ZS:58,2
SZH:61,7
TZS:16,8
CK:10,4
FH:16,5
SÓ:1,86Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:340
ZS:5,2
SZH:62,9
TZS:3
CK:11,9
FH:8,9
SÓ:1,48

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. 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

2026.08.24.–2026.08.30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Kakaós 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:1,3Gyümölcsstea
Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:432
ZS:14
SZH:61,5
TZS:4,9
CK:10,1
FH:11,8
SÓ:2,41Gyümölcsstea
Kenőmájas
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:402
ZS:10,7
SZH:62,5
TZS:4
CK:11,4
FH:12,9
SÓ:1,99Vaníliás tej (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:506
ZS:9,6
SZH:83,4
TZS:4,3
CK:31,4
FH:16,1
SÓ:1,86Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:424
ZS:12,1
SZH:62,9
TZS:4,1
CK:10,8
FH:12,5
SÓ:2,36Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:423
ZS:12,8
SZH:63,3
TZS:4,7
CK:10,9
FH:12,6
SÓ:2,34Gyümölcsstea
Házi tepertőkrém (10)
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,10EN:635
ZS:33,5
SZH:62,5
TZS:15,2
CK:11,2
FH:11,3
SÓ:1,55

TÍZÓRAI

Őszibarack

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

Almalé 100%-os

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

Sárgadinnye

Allergének:EN:100
ZS:0
SZH:23,8
TZS:0
CK:23,8
FH:0,8
SÓ:0,05

Alma

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

Nektarin

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

Őszibarack

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

EBÉD

Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:804
ZS:24,3
SZH:107,4
TZS:6,4
CK:8,4
FH:31
SÓ:3,29Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sertésfasírt (1,3)
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NektarinAllergének:
1,3,7,9,12EN:1162
ZS:43,8
SZH:137,2
TZS:10,9
CK:8
FH:48,8
SÓ:3,28Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)Allergének:
1,3,9,12EN:814
ZS:22,2
SZH:126
TZS:4,2
CK:25,8
FH:24,4
SÓ:0,47Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,12EN:784
ZS:25,4
SZH:95,7
TZS:7,7
CK:11,8
FH:29,2
SÓ:1,8Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott csirkemell (1,3)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:1056
ZS:21,3
SZH:162,5
TZS:2,9
CK:42,1
FH:48,8
SÓ:1,38Palóclevés (1,7,12)
Dejós kalács (1,3,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:1039
ZS:33,9
SZH:149,2
TZS:8,1
CK:35,7
FH:30,8
SÓ:1,21Csontleves (1,3,9,12)
Zúzapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Csemegeborka (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12EN:684
ZS:16,2
SZH:98,3
TZS:2,9
CK:6,4
FH:34,6
SÓ:2,92

UZSONNA

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

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:0

Kefir (7)

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

Sajtos kifli (1,7)

Allergének:
1,7EN:252
ZS:3,1
SZH:47,7
TZS:1,5
CK:1,4
FH:7,3
SÓ:1,08

Gyümölcssaláta

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

Almás süti (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:137
ZS:4,7
SZH:21,4
TZS:0,7
CK:12,6
FH:2,2
SÓ:0,12

VACSORA

Gyümölcsstea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:424
ZS:10,8
SZH:65,1
TZS:3,9
CK:11
FH:13,1
SÓ:2,09Gyümölcsstea
Disznósajt
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
RetekAllergének:
1EN:405
ZS:9,7
SZH:62,1
TZS:3,2
CK:10,2
FH:14
SÓ:2,41Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:411
ZS:11,9
SZH:61,9
TZS:4,4
CK:10,4
FH:13
SÓ:2,11Gyümölcsstea
Óvári sertésszelet (7)
Petrezselymes rizs
KáposztasalátaAllergének:
7EN:891
ZS:34,8
SZH:97,9
TZS:8,5
CK:24,4
FH:37,7
SÓ:3,58Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:352
ZS:4,3
SZH:63,6
TZS:2,3
CK:12,5
FH:13,3
SÓ:1,41Gyümölcsstea
Libászírt
Félbarna kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:577
ZS:30,8
SZH:63,6
TZS:8,4
CK:10,4
FH:7,9
SÓ:1,31Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN: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 keresztszennyeződéssel 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. Szezámag; 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