

Ajka

Idős

2026.08.31.–2026.09.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:509
ZS:9,6
SZH:89,9
TZS:4,6
CK:39,9
FH:17,4
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)
KígyóborkaAllergének:
1,3,10EN:391
ZS:8
SZH:62,9
TZS:1,6
CK:11,4
FH:11,3
SÓ:1,82Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:384
ZS:7,6
SZH:63,7
TZS:2,6
CK:11,9
FH:14
SÓ:2,54Tejeskávé (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 kompót (12)

Allergének:
12EN:71
ZS:0
SZH:16,2
TZS:0
CK:16
FH:0,4
SÓ:0

Szőlő

Allergének:
7EN:78
ZS:0
SZH:18,1
TZS:0
CK:18,1
FH:0,6
SÓ:0,01

Banán

Allergének:
7EN:210
ZS:0
SZH:48,4
TZS:0
CK:16,8
FH:2,6
SÓ:0,31

Kefir (7)

Allergének:
7EN:89
ZS:4,5
SZH:6,6
TZS:3,2
CK:6,3
FH:4,7
SÓ:0,15Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:209
ZS:3,1
SZH:34,6
TZS:1,4
CK:1,6
FH:8,8
SÓ:1,24

Natúr joghurt (7)

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

Szőlő

Allergének:
7EN:78
ZS:0
SZH:18,1
TZS:0
CK:18,1
FH:0,6
SÓ:0,01

EBÉD

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:919
ZS:34,6
SZH:100,4
TZS:8,4
CK:5,7
FH:38,9
SÓ:3,47Babaleves (1,3,9)
Bolognai spagetti (bio tészta) (1,9)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9EN:1074
ZS:42,8
SZH:119,7
TZS:13,2
CK:12
FH:48
SÓ:1,19Tejfőles burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
BanánAllergének:
1,7,9,12EN:1223
ZS:30,3
SZH:203,7
TZS:10,8
CK:43,3
FH:27,3
SÓ:2,4Tojásleves (1,3)
Natúr sertésszelet karajból
Paradisomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:907
ZS:32,5
SZH:107
TZS:2,9
CK:31,2
FH:32,5
SÓ:3,32Gyümölcsleves (1,7,12)
Sajtos csirkeragu (1,7)
Petrezselymes rizsAllergének:
1,7,12EN:848
ZS:19,8
SZH:128
TZS:4,3
CK:45,7
FH:32,7
SÓ:2,25Lebbencsleves (1,12)
Rakott karfiol (1,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:1010
ZS:43,6
SZH:113,2
TZS:14,1
CK:9,2
FH:35,9
SÓ:2,38Erőleves (1,3,9,12)
Sült csirkecomb
Hagymás tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12EN: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)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:209
ZS:4,8
SZH:33,3
TZS:2,8
CK:1,6
FH:6
SÓ:1,02Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadisomAllergének:
1,7EN:294
ZS:11,8
SZH:34,7
TZS:7,4
CK:2,4
FH:10,1
SÓ:2,05Réteges joghurt mangó.maracujával
(7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:335
ZS:5,9
SZH:55,8
TZS:3,8
CK:25,9
FH:10,3
SÓ:0,94

Banán

Allergének:
1,7EN:210
ZS:0
SZH:48,4
TZS:0
CK:16,8
FH:2,6
SÓ:0,31

Alma kompót (12)

Allergének:
12EN:71
ZS:0
SZH:16,2
TZS:0
CK:16
FH:0,4
SÓ:0

Gyümölcssaláta

Allergének:
1,7EN: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
Májkrem (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 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 MTVSZ szakmai
ajánlásával jött létre.



Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Ajka

Idős

2026.09.07.–2026.09.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:634
ZS:21,5
SZH:92,3
TZS:11,7
CK:55,3
FH:13,3
SÓ:0,89Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:433
ZS:12,6
SZH:64,4
TZS:4,6
CK:10,5
FH:12,9
SÓ:2,24Tejeskávé (7)
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:547
ZS:17,5
SZH:75,4
TZS:9
CK:29,7
FH:15,6
SÓ:2,62Gyümölcsstea
Paprikás szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:422
ZS:13,7
SZH:61,3
TZS:5
CK:10,6
FH:12,2
SÓ:2,15Gyümölcsstea
Tojásrántotta (3,7)
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,3,7EN:538
ZS:20
SZH:63,1
TZS:3,5
CK:11,2
FH:23,2
SÓ:2,15Gyümölcsstea
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:2,11Gyümölcsstea
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:4,37

TÍZÓRAI

Mandarin

Allergének:EN:58
ZS:0
SZH:13,1
TZS:0
CK:13,1
FH:0,7
SÓ:0,01

Sajtos rúd (1,3,7)

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

Banán

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

Almalé 100%-os

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

Natúr joghurt (7)

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

Körte kompót (12)

Allergének:
12EN: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:
1,7,12EN:838
ZS:18,8
SZH:116,2
TZS:6,4
CK:23,7
FH:39,8
SÓ:2,04Csirkebecsínált leves (1,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,7,9,12EN:758
ZS:22,2
SZH:102,5
TZS:3,6
CK:16,2
FH:28,5
SÓ:1,87Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:1095
ZS:42,8
SZH:121,5
TZS:12,8
CK:11,7
FH:32,5
SÓ:3,92Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SzőlőAllergének:
1,3,12EN:750
ZS:19,1
SZH:93,2
TZS:4,3
CK:20,9
FH:33,4
SÓ:3,49Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricávalAllergének:
1,3,9,12EN:969
ZS:35,1
SZH:125,6
TZS:4,5
CK:34,3
FH:29,7
SÓ:2,45Csokonai raguleves (1,7,10,12)
Almás pite (1,3,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:1008
ZS:32,7
SZH:150,8
TZS:14,2
CK:49,9
FH:24,6
SÓ:1,68Csontleves (1,3,9,12)
Eszterházy sertésragu (1,7,9,10,12)
Copfocská tészta (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:690
ZS:26,3
SZH:87,7
TZS:6,5
CK:10,3
FH:24,4
SÓ:1,68

UZSONNA

Kefir (7)

Allergének:
7EN:89
ZS:4,5
SZH:6,6
TZS:3,2
CK:8,3
FH:4,7
SÓ:0,15

Banán

Allergének:EN:210
ZS:0
SZH:48,4
TZS:0
CK:16,8
FH:2,6
SÓ:0,31Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:199
ZS:4,4
SZH:32,3
TZS:2,1
CK:0,9
FH:5,5
SÓ:1,07

Barackos joghurt (7)

Allergének:
7EN:96
ZS:1,1
SZH:17,5
TZS:0,8
CK:13,8
FH:4,5
SÓ:0,14

Alma kompót (12)

Allergének:
12EN:71
ZS:0
SZH:16,2
TZS:0
CK:16
FH:0,4
SÓ:0

Szőlő

Allergének:EN:78
ZS:0
SZH:18,1
TZS:0
CK:18,1
FH:0,6
SÓ:0,01

Mákos süti (1,3,7)

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

VACSORA

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

2026.09.14.–2026.09.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Kakaós 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
Paprikás szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:427
ZS:13,8
SZH:62,2
TZS:5
CK:10,6
FH:12,2
SÓ:2,15Gyümölcsstea
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 kompót (12)

Allergének:
12EN:71
ZS:0
SZH:16,2
TZS:0
CK:16
FH:0,4
SÓ:0Kockasajt (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:EN:88
ZS:0
SZH:17,4
TZS:0
CK:17,4
FH:0
SÓ:0

Banán

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

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 kompót (12)

Allergének:
12EN:71
ZS:0
SZH:16,2
TZS:0
CK:16
FH:0,4
SÓ:0

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Kovássos uborka (1)Allergének:
1,7,9,12EN:707
ZS:20,3
SZH:92,4
TZS:3,2
CK:9,4
FH:33,1
SÓ:3,1Daragaluska leves (1,3,9,12)
Sült kolbász
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:1019
ZS:42,8
SZH:99,1
TZS:14,4
CK:4,8
FH:32
SÓ:4,17Sertésraguleves (1,3,9)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9EN:1016
ZS:25
SZH:136,1
TZS:6
CK:33,7
FH:29,6
SÓ:2,75Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:737
ZS:9
SZH:122,3
TZS:1,2
CK:10,1
FH:36,9
SÓ:2,42Karamellás körtелеves (1,7,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,3,4,7,12EN:954
ZS:15,5
SZH:167,7
TZS:3,9
CK:55,1
FH:31,9
SÓ:1,69Májgaluska 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 almapaprika (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)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:203
ZS:4,8
SZH:32,3
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,9
SÓ:1,09

Szőlő

Allergének:EN:78
ZS:0
SZH:18,1
TZS:0
CK:18,1
FH:0,6
SÓ:0,01Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:203
ZS:3,1
SZH:34,6
TZS:1,4
CK:1,9
FH:8,8
SÓ:1,18

Vegyes kompót (12)

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

Mandarin

Allergének:EN:58
ZS:0
SZH:13,1
TZS:0
CK:13,1
FH:0,7
SÓ:0,01

Körte

Allergének:EN:73
ZS:0
SZH:16,8
TZS:0
CK:3,9
FH:0,6
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
Pulykaszonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:372
ZS:6
SZH:62,6
TZS:1,7
CK:10
FH:13,9
SÓ:2,65Gyümölcsstea
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 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 MTVSZ szakmai
ajánlásával jött létre.



Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Ajka

Idős

2026.09.21.–2026.09.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vaníliás tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:565
ZS:14,8
SZH:85,9
TZS:7,2
CK:42,7
FH:17,5
SÓ:1,3Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:401
ZS:3,8
SZH:72,1
TZS:1,7
CK:12,7
FH:15
SÓ:1,41Gyümölcsstea
Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (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 zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:426
ZS:11,9
SZH:64,6
TZS:4,1
CK:10
FH:12,5
SÓ:2,17Gyümölcsstea
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)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:634
ZS:20
SZH:82,7
TZS:11,1
CK:31,8
FH:25,8
SÓ:2,73

TÍZÓRAI

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:273
ZS:10,4
SZH:33
TZS:3,7
CK:1,5
FH:10,1
SÓ:1,59

Banán

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

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:0Réteges joghurt áfonyával (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:328
ZS:6,1
SZH:57,6
TZS:3,8
CK:22,3
FH:9,8
SÓ:0,92

Kefir (7)

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

Mandarin

Allergének:EN:58
ZS:0
SZH:13,1
TZS:0
CK:13,1
FH:0,7
SÓ:0,01

EBÉD

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstkány (1)
Bulgur (1)
UborkasalátaAllergének:
1,7,12EN:896
ZS:27,8
SZH:125,9
TZS:8,2
CK:52,5
FH:24,6
SÓ:1,09Zöldborsóleves (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:2,44Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
MandarinAllergének:
1,3,9EN:1018
ZS:29,6
SZH:153,6
TZS:4,3
CK:38,2
FH:37,3
SÓ:2,63Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegessaláta (12)Allergének:
1,3,7,9,12EN:687
ZS:20
SZH:97,1
TZS:6,5
CK:14,4
FH:21,7
SÓ:2,3Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Mexikói rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:892
ZS:34,8
SZH:107
TZS:7
CK:11,2
FH:34,4
SÓ:3,33Palóclevés (1,7,12)
Lekváros bukta (1,3,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:1031
ZS:28,6
SZH:160,6
TZS:7,8
CK:33,3
FH:28,6
SÓ:1,64Csontleves (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

Mandarin

Allergének:EN:58
ZS:0
SZH:13,1
TZS:0
CK:13,1
FH:0,7
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:92
ZS:0
SZH:22
TZS:0
CK:20
FH:0
SÓ:0

Körte kompót (12)

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

Banán

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

Szőlő

Allergének:EN:78
ZS:0
SZH:18,1
TZS:0
CK:18,1
FH:0,6
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 makaróni (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
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
LilahagymaAllergének:
1,7EN:349
ZS:3,9
SZH:63,7
TZS:2,1
CK:12,6
FH:13,4
SÓ:1,41Gyümölcsstea
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 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 MTVSZ szakmai
ajánlásával jött létre.



Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Ajka

Idős

2026.09.28.–2026.10.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:495
ZS:9,6 TZS:4,6 FH:17,4
SZH:84,1 CK:33,2 SÓ:1,76Gyümölcsstea
Sertéspárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:416
ZS:12,4 TZS:4,4 FH:12,2
SZH:62,7 CK:10,5 SÓ:2,21Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,3EN:423
ZS:9,9 TZS:3 FH:13,7
SZH:63,6 CK:10,2 SÓ:1,58Tejeskávé (7)
Szamóca extra dzsem
Teavaj (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:654
ZS:18 TZS:11,1 FH:16,3
SZH:100,6 CK:48,4 SÓ:1,72Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:392
ZS:2,8 TZS:1,2 FH:12,8
SZH:74,9 CK:16,7 SÓ:1,3Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:467
ZS:16 TZS:9,2 FH:17,8
SZH:62 CK:10,4 SÓ:2,11Kakaós tej (7)
Méz
Margarin
Fonott kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:701
ZS:18,1 TZS:8,7 FH:17,2
SZH:112,8 CK:65,2 SÓ:1,27

TÍZÓRAI

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

Piskóta szelet (1,3,6,7)

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

Alma kompót (12)

Allergének:
12EN:71
ZS:0 TZS:0 FH:0,4
SZH:16,2 CK:16 SÓ:0

Szőlő

Allergének:
12EN:78
ZS:0 TZS:0 FH:0,6
SZH:18,1 CK:18,1 SÓ:0,01

Alma kompót (12)

Allergének:
12EN:71
ZS:0 TZS:0 FH:0,4
SZH:16,2 CK:16 SÓ:0

Kefir (7)

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

Körte

Allergének:
12EN:73
ZS:0 TZS:0 FH:0,6
SZH:16,8 CK:3,9 SÓ:0,01

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)
Párolt rizs
Ananász csirkeragu (1,7)
KörteAllergének:
1,7,12EN:817
ZS:18,7 TZS:3,2 FH:27,1
SZH:126,8 CK:17,3 SÓ:1,79Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:898
ZS:27,2 TZS:10,9 FH:24,1
SZH:131,8 CK:49,8 SÓ:4,94Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túrós metélt (1,7)Allergének:
1,3,7EN:893
ZS:27,6 TZS:8,2 FH:36,1
SZH:119,5 CK:21,7 SÓ:0,89Kukorica galuska leves (3,9)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:820
ZS:23,8 TZS:4,5 FH:31,8
SZH:110,6 CK:19,8 SÓ:3,82Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott halfilé (1,3,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,4,9EN:957
ZS:19,8 TZS:2,8 FH:31,1
SZH:152,8 CK:42,4 SÓ:1,7Bakonyi betyárleves (1,7,9,12)
Dejós metélt (1)Allergének:
1,7,9,12EN:838
ZS:28,8 TZS:7,4 FH:27,9
SZH:114,8 CK:37,3 SÓ:0,53Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sváb sertés karaj (1)
Petrezselymes burgonya (12)
KáposztasalátaAllergének:
1,3,12EN:728
ZS:24,8 TZS:2,1 FH:27,2
SZH:84,2 CK:16,6 SÓ:2,66

UZSONNA

Sajtkrém napraforgómaggal (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:233
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,6
SZH:36,7 CK:2,3 SÓ:1,22

Szőlő

Allergének:
12EN:78
ZS:0 TZS:0 FH:0,6
SZH:18,1 CK:18,1 SÓ:0,01

Körte kompót (12)

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

Narancslé 100%-os

Allergének:
12EN:88
ZS:0 TZS:0 FH:0
SZH:17,4 CK:17,4 SÓ:0

Banán

Allergének:
12EN:210
ZS:0 TZS:0 FH:2,6
SZH:48,4 CK:16,8 SÓ:0,31

Gyümölcssaláta (12)

Allergének:
12EN:92
ZS:0 TZS:0 FH:1
SZH:21,7 CK:17 SÓ:0,05

Meggyes süti (1,3,7)

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

VACSORA

Gyümölcsstea
Házi tepertőkrém (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,10EN:645
ZS:33,6 TZS:15,1 FH:11,4
SZH:62,5 CK:10,8 SÓ:1,65Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:467
ZS:16 TZS:9,2 FH:17,8
SZH:62 CK:10,4 SÓ:2,11Gyümölcsstea
Fokhagymás felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:449
ZS:15,6 TZS:5,9 FH:13,2
SZH:62,6 CK:11,1 SÓ:2,3Gyümölcsstea
Sertésvagdalt (1,3)
Majonézes burgonyasaláta
(3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:837
ZS:45 TZS:13,4 FH:24,8
SZH:76,8 CK:23,7 SÓ:1,75Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:344
ZS:3,9 TZS:2,1 FH:13,5
SZH:62,5 CK:11,8 SÓ:1,41Gyümölcsstea
Főtt császársz szalonna
Félbarna kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:868
ZS:58,2 TZS:16,8 FH:16,6
SZH:63,7 CK:10,4 SÓ:1,87Gyümölcsstea
Olasz felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:420
ZS:13,1 TZS:4,6 FH:12,6
SZH:61,9 CK:10,4 SÓ:2,35

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 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.

TUDJ MEG
TÖBBET!

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



Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon