

Ajka

Idős

2026.10.05.–2026.10.11.

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
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:471
ZS:13,5
SZH:69,7
TZS:4,6
CK:10,8
FH:13,5
SÓ:2,14Kakaós 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

Alma kompót (12)

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

Banán

Allergének:

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

Narancslé 100%-os

Allergének:

EN:88
ZS:0
SZH:17,4
TZS:0
CK:17,4
FH:0
SÓ:0Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:423
ZS:6,5
SZH:76,2
TZS:4
CK:20,9
FH:12,9
SÓ:1,44

Banán

Allergének:

EN: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

EBÉD

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,7EN:805
ZS:33,8
SZH:92,6
TZS:8
CK:4,7
FH:27
SÓ:2,59Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9EN:1124
ZS:21,7
SZH:182,4
TZS:3,3
CK:28,8
FH:37,9
SÓ:2,18Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:938
ZS:15,3
SZH:142
TZS:4,5
CK:39,5
FH:40,9
SÓ:2,33Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:1017
ZS:39,3
SZH:112,9
TZS:16,5
CK:48
FH:29,1
SÓ:3,76Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (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)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:918
ZS:28,1
SZH:117,3
TZS:9,6
CK:10,5
FH:41,1
SÓ:2,46

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)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:258
ZS:9,4
SZH:33,6
TZS:4,9
CK:2,3
FH:7,3
SÓ:0,99

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

Körte kompót (12)

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

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
Löncs (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 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

2026.10.12.–2026.10.18.

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)
Áfonya extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:498
ZS:9,6
SZH:84,8
TZS:4,6
CK:34,2
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

Banán

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

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

Alma kompót (12)

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

EBÉD

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
KörteAllergének:
1,3,7,9,12EN:1127
ZS:22,1
SZH:171,7
TZS:4,4
CK:50,5
FH:23,6
SÓ:2,64Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:764
ZS:31,7
SZH:79,3
TZS:11,2
CK:7,9
FH:33,6
SÓ:5,57Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított napraforgómag
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)Allergének:
1,7,9EN:1008
ZS:52,1
SZH:95,8
TZS:14,6
CK:13
FH:35,2
SÓ:3,62Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Babfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:919
ZS:17,2
SZH:131,8
TZS:3,2
CK:16,1
FH:48,2
SÓ:3,38Őszibarack 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:0,13Natúr joghurt (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:228
ZS:5,2
SZH:34,8
TZS:2,9
CK:4,3
FH:9,2
SÓ:0,93

Körte

Allergének:EN:73
ZS:0
SZH:16,8
TZS:0
CK:3,9
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

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
Kockasajt (7)
Margarin
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
KáposztasalátaAllergének:EN:695
ZS:21,9
SZH:88,2
TZS:4,3
CK:26,1
FH:28,6
SÓ:2,11Gyümölcsstea
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 MTVSZ szakmai
ajánlásával jött létre.



Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Ajka

Idős

2026.10.19.–2026.10.25.

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
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:2,15Vaníliás 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

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

Vegyes kompót (12)

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

Banán

Allergének:

EN: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:0,15

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

Allergének:

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

EBÉD

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:804
ZS:24,3
SZH:107,4
TZS:6,4
CK:8,4
FH:31
SÓ:3,29Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:1051
ZS:28,4
SZH:121,4
TZS:7,1
CK:12,6
FH:49,5
SÓ:3,79Gulyásleves (1,3,9,12)
Darásmetélt (1)
Eperöntet (12)Allergének:
1,3,9,12EN:814
ZS:22,2
SZH:126
TZS:4,2
CK:25,8
FH:24,4
SÓ:0,47Kukorica galuska leves (3,9)
Főtt tojás (3)
Sóska mártás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:863
ZS:25,2
SZH:121,5
TZS:7,8
CK:31,2
FH:25,3
SÓ:1,75Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:996
ZS:29,7
SZH:139,7
TZS:3,9
CK:42,9
FH:38,5
SÓ:2,79Palócleves (1,7,12)
Dejós kalács (1,3,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:1138
ZS:34,3
SZH:169,6
TZS:8,3
CK:36,2
FH:33,7
SÓ:1,73Csontleves (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

Körte

Allergének:

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

Szilva kompót (12)

Allergének:
12EN:76
ZS:0
SZH:17,5
TZS:0
CK:17,4
FH:0,7
SÓ:0,01

Alma kompót (12)

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

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
Kenőmájás
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)
JégcsapretekAllergének:
1EN:401
ZS:9,6
SZH:61,5
TZS:3,2
CK:10,2
FH:13,7
SÓ:2,43Gyümölcsstea
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
Libászír
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 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

Idős

2026.10.26.–2026.11.01.

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)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:570
ZS:15,3
SZH:85,6
TZS:7,5
CK:44,2
FH:17,9
SÓ:1,3

TÍZÓRAI

Banán

Allergének:

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

Narancslé 100%-os

Allergének:

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

Körte

Allergének:

EN:73
ZS:0
SZH:16,8
TZS:0
CK:3,9
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:219
ZS:6,2
SZH:31,9
TZS:3,8
CK:1,4
FH:7,1
SÓ:1,44

Alma kompót (12)

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

Banán

Allergének:

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

EBÉD

Brokkolikrémes (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:3,47Bagolyborsó leves (1,7,9)
Tonhalas fusilli (bio tészta) (1,4)
Sajt szorát (7)Allergének:
1,4,7,9EN:911
ZS:35,8
SZH:98,1
TZS:11,6
CK:10,7
FH:44,8
SÓ:3,29Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvalekváros derelye fahéjas
szóráttal (1)
KörteAllergének:
1,7,9,12EN:1062
ZS:19,2
SZH:183,8
TZS:5,2
CK:42,3
FH:23
SÓ:2,6Tojásleves (1,3)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:742
ZS:28,5
SZH:88,3
TZS:5,9
CK:21,3
FH:25,8
SÓ:1,94Gyümölcsleves (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)
Rakott cukkini (1,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:958
ZS:40,7
SZH:110,4
TZS:11,9
CK:6,4
FH:34,9
SÓ:2,64Erőleves (1,3,9,12)
Sült csirkecomb
Hagymás tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12EN:687
ZS:13,6
SZH:73,5
TZS:1,3
CK:7,9
FH:52,8
SÓ:6,2

UZSONNA

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:302
ZS:5,2
SZH:53,7
TZS:3
CK:2,3
FH:8,9
SÓ:1,48Libaszí
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

Körte kompót (12)

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

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)
ParadicsomAllergének:
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. 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