

Budapest

Felnőtt

2026.01.05.–2026.01.11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:352
ZS:14,3
SZH:47,8
TZS:7,5
CK:13
FH:6,9
SÓ:1,4Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:301
ZS:4,9
SZH:51,3
TZS:2,7
CK:26,3
FH:12,1
SÓ:0,65Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:350
ZS:4
SZH:61,8
TZS:2
CK:11,4
FH:13,2
SÓ:1,51Epres joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:333
ZS:2,6
SZH:61,3
TZS:0,9
CK:19,3
FH:11
SÓ:1,3Gyümölcsstea
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
Áfonyás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)Allergének:
1,7EN:371
ZS:3,2
SZH:70,3
TZS:1,7
CK:17,9
FH:12,5
SÓ:1,21Allergének:
EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórát
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:1105
ZS:21,8
SZH:166,9
TZS:4,3
CK:56,3
FH:23,9
SÓ:2,75Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:807
ZS:24,4
SZH:108,5
TZS:6
CK:27,4
FH:29,2
SÓ:1,71Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Lilakáposzta saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:785
ZS:20,5
SZH:106,6
TZS:3,2
CK:21,7
FH:35,3
SÓ:2,09Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:896
ZS:45,5
SZH:74,5
TZS:14,5
CK:9,7
FH:36,2
SÓ:3,99Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:916
ZS:25,4
SZH:142,3
TZS:3,6
CK:48,8
FH:26,5
SÓ:3,19Zöldségleves (1,3,12)
Temesvári sertésragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:717
ZS:29,2
SZH:89,9
TZS:8,5
CK:4,1
FH:21,4
SÓ:1,31Allergének:
EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:491
ZS:14,2
SZH:70,2
TZS:5,8
CK:17,1
FH:16,4
SÓ:2,57Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:735
ZS:23,7
SZH:93,4
TZS:5,4
CK:5,1
FH:29,4
SÓ:1,99Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Lilakáposzta saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:868
ZS:26,7
SZH:102,4
TZS:8,9
CK:21,9
FH:38,5
SÓ:3,08Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:807
ZS:22
SZH:99,4
TZS:5,2
CK:15,3
FH:41
SÓ:3,45Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Sertéspörkölt (1)
Teljes kiőrlésű orsótészta (1)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:909
ZS:28,3
SZH:123,4
TZS:6,7
CK:44,7
FH:33,4
SÓ:1,37Zöldségleves (1,3,12)
Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:785
ZS:30,8
SZH:75,9
TZS:3
CK:8,4
FH:35,3
SÓ:3,48Allergének:
EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:1073
ZS:26,1
SZH:184,9
TZS:9,4
CK:76,3
FH:21,8
SÓ:1,6Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sárgabarack extra dzsem
Darás metélt (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:727
ZS:15,3
SZH:124
TZS:1,9
CK:28,4
FH:20,4
SÓ:0,92Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:774
ZS:21,7
SZH:102,4
TZS:8,5
CK:13
FH:27,5
SÓ:1,27Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:539
ZS:19,6
SZH:59,8
TZS:4,8
CK:14,2
FH:26,3
SÓ:1,01Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:515
ZS:4,6
SZH:99,9
TZS:1,1
CK:45,7
FH:14,2
SÓ:1,84Zöldségleves (1,3,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:678
ZS:18
SZH:96
TZS:4,3
CK:5,6
FH:20,1
SÓ:2Allergének:
EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:308
ZS:4,9
SZH:53,7
TZS:2,2
CK:1,9
FH:8,5
SÓ:1,56Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:439
ZS:16,1
SZH:52,7
TZS:9,1
CK:0,7
FH:17,9
SÓ:2,21Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:354
ZS:7,4
SZH:55,2
TZS:2,5
CK:1,5
FH:14,1
SÓ:2,45Baromfi párizsi
Margarin
Jégcsapretek
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:369
ZS:10,8
SZH:52,5
TZS:3
CK:0,9
FH:12,8
SÓ:2,47Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:356
ZS:12,8
SZH:44
TZS:7,8
CK:2,6
FH:13
SÓ:2,45Ostya szelet (1,3,6)
MandarinAllergének:
1,3,6EN:194
ZS:8,4
SZH:25
TZS:2,1
CK:14,6
FH:2,5
SÓ:0,03Allergének:
EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént 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.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Budapest

Felnőtt

2026.01.12.–2026.01.18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:532 ZS:14,4 TZS:7 FH:16,4
SZH:80,3 CK:38,9 SÓ:1,23

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:807 ZS:24 TZS:6,2 FH:31
SZH:108,9 CK:7,5 SÓ:2,59

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:839 ZS:33,4 TZS:11,3 FH:25,6
SZH:98,8 CK:6,6 SÓ:2,2

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bazsalikomós paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:766 ZS:25,4 TZS:9,8 FH:26,4
SZH:105,4 CK:21,1 SÓ:1,63

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:374 ZS:10,8 TZS:3,9 FH:13
SZH:53,2 CK:1,8 SÓ:2,09

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:359 ZS:3 TZS:1,5 FH:11,8
SZH:68,5 CK:16,1 SÓ:1,21

Lebbencsleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:879 ZS:28,2 TZS:8,5 FH:41,2
SZH:97,2 CK:15,1 SÓ:2,18

Lebbencsleves (1,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:506 ZS:23,6 TZS:9,4 FH:18,3
SZH:50,1 CK:17,8 SÓ:3,97

Lebbencsleves (1,12)
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Kuskusz (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:803 ZS:21,6 TZS:6,3 FH:25,2
SZH:122,9 CK:20,5 SÓ:1,52

Nyári turista
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:379 ZS:12,4 TZS:4,5 FH:11,6
SZH:52,4 CK:0,7 SÓ:2,17

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:417 ZS:12 TZS:4,3 FH:12,7
SZH:61,2 CK:10 SÓ:2,2

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:769 ZS:17,3 TZS:1,9 FH:27,1
SZH:121,2 CK:25,8 SÓ:1,35

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberiz (7)
Eperöntet (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:629 ZS:13 TZS:5,8 FH:23,7
SZH:100,6 CK:50,2 SÓ:1,66

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:252 ZS:7,5 TZS:0,8 FH:15,1
SZH:25 CK:6,9 SÓ:1,38

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN:310 ZS:5 TZS:2,9 FH:9
SZH:54,5 CK:1,2 SÓ:1,39

Vaníliás tej (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:442 ZS:9,1 TZS:3,8 FH:14,9
SZH:68,3 CK:25,7 SÓ:1,7

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:682 ZS:18 TZS:6,6 FH:27,8
SZH:87,5 CK:10,8 SÓ:1,71

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rántott karfiol (1)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:1069 ZS:45 TZS:10 FH:23,2
SZH:131 CK:19,1 SÓ:3,08

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Túrós cicinka (1,3,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:730 ZS:20,1 TZS:9,5 FH:27,2
SZH:91,4 CK:32,7 SÓ:2,21

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:442 ZS:16,1 TZS:9,1 FH:18,1
SZH:53 CK:1,4 SÓ:2,2

Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:412 ZS:12 TZS:4,1 FH:11,9
SZH:61 CK:10 SÓ:2,36

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

Allergének:
1,3,9

EN:1038 ZS:32 TZS:4,1 FH:33,1
SZH:149,3 CK:39,2 SÓ:2,9

Paradicsomleves (1,3,9)
Páztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:880 ZS:28,7 TZS:7 FH:27,4
SZH:118,3 CK:41,3 SÓ:1,67

Paradicsomleves (1,3,9)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:568 ZS:18,9 TZS:7,7 FH:17,7
SZH:77,5 CK:34,2 SÓ:1,48

Pizzás ízű kukoricacsna

Allergének:

EN:132 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3
SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38

EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént 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.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Budapest

Felnőtt

2026.01.19.–2026.01.25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:308
ZS:5,8
SZH:52,3
TZS:2,9
CK:29,8
FH:11,3
SÓ:0,4

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:350
ZS:4
SZH:61,8
TZS:2
CK:11,4
FH:13,2
SÓ:1,51

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

Allergének:
1,3,10

EN:399
ZS:8
SZH:64,1
TZS:1,6
CK:12,1
FH:11,5
SÓ:1,81

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:468
ZS:16
SZH:60,4
TZS:9,1
CK:10
FH:17,5
SÓ:2,2

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:509
ZS:10,7
SZH:82,3
TZS:5,6
CK:32,4
FH:15,5
SÓ:1,05

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tök
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:770
ZS:33,6
SZH:72,2
TZS:8,1
CK:4,5
FH:34,1
SÓ:1,89

Bableves (1,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,4,7,9

EN:1024
ZS:34,4
SZH:122,5
TZS:8,3
CK:12,7
FH:53,1
SÓ:2,43

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórát
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:972
ZS:20,2
SZH:168,2
TZS:4,5
CK:36,1
FH:23,2
SÓ:2,17

Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:391
ZS:17,8
SZH:38,7
TZS:4,1
CK:18,7
FH:15,3
SÓ:0,99

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:910
ZS:25,3
SZH:130,7
TZS:5,2
CK:42,2
FH:32,2
SÓ:2,66

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tök
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7,12

EN:903
ZS:30,6
SZH:109
TZS:5,3
CK:19,3
FH:39,1
SÓ:2,68

Bableves (1,9)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:963
ZS:33,7
SZH:127,3
TZS:5,8
CK:14,4
FH:36
SÓ:2,84

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:805
ZS:24,6
SZH:116,6
TZS:7,1
CK:11,4
FH:21,9
SÓ:1,02

Zöldségleves (1,3,12)
Parajos tk.penne sajttal sütte (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:588
ZS:20,4
SZH:70,4
TZS:4,8
CK:8,4
FH:25,1
SÓ:1,19

Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:727
ZS:13
SZH:109,3
TZS:5,2
CK:42,1
FH:36
SÓ:2,91

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tök
Tejföl (7)
Reszelt sajt (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:916
ZS:44,4
SZH:82,3
TZS:18,4
CK:8,4
FH:42,6
SÓ:1,64

Bableves (1,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9

EN:902
ZS:25,8
SZH:118,2
TZS:7,7
CK:11
FH:33,7
SÓ:1,21

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:637
ZS:18,9
SZH:94,2
TZS:9,4
CK:48,7
FH:17,9
SÓ:1

Zöldségleves (1,3,12)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:925
ZS:41,3
SZH:116,3
TZS:8,1
CK:15,3
FH:19,3
SÓ:3,05

Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:578
ZS:12,5
SZH:95,7
TZS:5,6
CK:46,8
FH:18,4
SÓ:1,19

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:312
ZS:5,3
SZH:53,7
TZS:2,9
CK:1,9
FH:9
SÓ:1,58

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:388
ZS:12,2
SZH:54,5
TZS:4,3
CK:0,8
FH:12,5
SÓ:2,11

Barackos joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:351
ZS:2,4
SZH:67,6
TZS:0,9
CK:24,3
FH:11
SÓ:1,3

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:355
ZS:7,4
SZH:55,4
TZS:2,5
CK:1,5
FH:14,2
SÓ:2,51

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:368
ZS:12,9
SZH:45,8
TZS:7,8
CK:3,3
FH:13,6
SÓ:2,45

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 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.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Budapest

Felnőtt

2026.01.26.–2026.02.01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

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

Allergének:
1,3,7

EN:598
ZS:20,8
SZH:87,2
TZS:11,3
CK:50,2
FH:11,9
SÓ:0,82

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:545
ZS:17
SZH:79
TZS:5,7
CK:24,2
FH:17,1
SÓ:1,71

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:372
ZS:4
SZH:68
TZS:2,2
CK:15,4
FH:13
SÓ:1,21

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:399
ZS:8,1
SZH:64,2
TZS:1
CK:11,4
FH:14,1
SÓ:1,69

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

Allergének:
1,3

EN:424
ZS:10,2
SZH:62,6
TZS:3
CK:10,9
FH:13,6
SÓ:1,71

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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

Allergének:
1,7,12

EN:606
ZS:17,3
SZH:74,2
TZS:5,8
CK:18
FH:30,5
SÓ:1,17

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:757
ZS:28
SZH:95,5
TZS:5,8
CK:9,2
FH:26,8
SÓ:2,17

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Burgonyás tészta (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1427
ZS:64,7
SZH:147,6
TZS:19,9
CK:18,4
FH:45,6
SÓ:3,87

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

Allergének:
1,3,12

EN:743
ZS:22,4
SZH:88,8
TZS:4,6
CK:18,2
FH:30,2
SÓ:2,34

Paradicsomleves (1,3,9)
Pusztapörkölt sertés hússal (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:741
ZS:27,7
SZH:85,3
TZS:11,5
CK:28,6
FH:26,7
SÓ:2,49

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:793
ZS:25,7
SZH:97,9
TZS:5,7
CK:9,7
FH:33,6
SÓ:4,05

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Meggyes öntet
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:995
ZS:33,1
SZH:139,2
TZS:10,8
CK:66,4
FH:32,6
SÓ:2,32

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:992
ZS:27,8
SZH:113,1
TZS:9,5
CK:17
FH:49,6
SÓ:1,66

Tojásleves (1,3)
Csirkepaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:1048
ZS:30,4
SZH:143,7
TZS:6,4
CK:19,9
FH:38,9
SÓ:2,12

Paradicsomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:859
ZS:28,2
SZH:118
TZS:3,7
CK:34,2
FH:25,8
SÓ:2,52

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:704
ZS:30,1
SZH:76
TZS:14,8
CK:6,2
FH:22,8
SÓ:1,78

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:605
ZS:23,3
SZH:72,3
TZS:10,7
CK:40,6
FH:25,3
SÓ:1,33

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtkrémes zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:820
ZS:21,9
SZH:103,7
TZS:6,2
CK:9,1
FH:33,2
SÓ:1,44

Tojásleves (1,3)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:751
ZS:20,7
SZH:101
TZS:4,8
CK:24,5
FH:34,3
SÓ:1,24

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:1163
ZS:47,3
SZH:156,2
TZS:8,8
CK:38,8
FH:22,9
SÓ:2,43

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:345
ZS:11
SZH:44,7
TZS:3,9
CK:2,3
FH:13,3
SÓ:1,88

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:395
ZS:12,6
SZH:55,1
TZS:4,6
CK:1,3
FH:12,9
SÓ:0,24

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

Nyári turista
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:378
ZS:12,4
SZH:52,2
TZS:4,5
CK:0,7
FH:11,5
SÓ:2,11

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267
ZS:8,9
SZH:41
TZS:4,1
CK:20,9
FH:4,2
SÓ:0,21

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént 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 (telítettség 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.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

