



# ÉTLAP

Budapest

Szabadszedés Alsó

2025. 04. 28.–2025. 05. 04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Kakaós csiga (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:328  
ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8  
SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66

Gyümölcs tea  
Áfonyás túrókrém (7)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7

EN:232  
ZS:2,1 TZS:1 FH:8  
SZH:43,1 CK:14 SÓ:0,65

Gyümölcs tea  
Sajtszelet (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:  
1,7

EN:241  
ZS:7,2 TZS:4 FH:9,1  
SZH:34 CK:7,8 SÓ:1,04

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Zöldségleves (1,3,12)  
Csikós sertéstokány (1,7)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,12

EN:567  
ZS:26,7 TZS:8,1 FH:20,3  
SZH:59,9 CK:2,7 SÓ:0,75

Magyaros karfiollevés (1,3)  
Bolognai sertésragu (9)  
Teljes kiőrlésű spagetti (1)  
Sajt szórat (7)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:636  
ZS:29,1 TZS:9,3 FH:30,5  
SZH:58,3 CK:10,6 SÓ:0,68

Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Sertésfasírt (1,3)  
Petrezselymes burgonya (12)  
Vitaminaláta (12)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:525  
ZS:16,7 TZS:5,2 FH:20,7  
SZH:67,9 CK:9,8 SÓ:1,35

Csontleves (1,3,9,12)  
Csirkefasírt (1,3)  
Lencsefőzelék (1,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Körte

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:682  
ZS:17,7 TZS:4,6 FH:35,8  
SZH:88,8 CK:11,4 SÓ:2,54

Lebbencsleves (1,12)  
Túrótöltelikes gombóc (1,7)  
Porcukor szórat

Allergének:  
1,7,12

EN:647  
ZS:11,5 TZS:1,6 FH:16,3  
SZH:117,5 CK:21,8 SÓ:1,81

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zöldségleves (1,3,12)  
Főtt virsli  
Zöldbabfőzelék (1,7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:383  
ZS:19,7 TZS:7,4 FH:14,5  
SZH:36,1 CK:4,5 SÓ:2,08

Magyaros karfiollevés (1,3)  
Borsos sertéstokány (1)  
Párolt rizs  
Cékla savanyúság (10)

Allergének:  
1,3,10

EN:597  
ZS:26,1 TZS:7,3 FH:20,5  
SZH:68 CK:7,9 SÓ:1,78

Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Hentes sertéstokány (1,10,12)  
Tarhonya (1)

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN:574  
ZS:23,8 TZS:7,4 FH:24,8  
SZH:64 CK:6,8 SÓ:1,34

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:595  
ZS:25,6 TZS:7,7 FH:21,1  
SZH:70 CK:10,6 SÓ:1,11

Csontleves (1,3,9,12)  
Rakott kelkáposzta (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Körte

Allergének:  
1,3,7,12

EN:770  
ZS:21,1 TZS:4,9 FH:19,1  
SZH:123,4 CK:43 SÓ:0,78

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:176  
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7  
SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86

Pulykasonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kigyóborka

Allergének:  
1

EN:174  
ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,6  
SZH:26,5 CK:0,4 SÓ:1,6

Tengeri sós kukoricacsack  
Alma

Allergének:

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



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





# ÉTLAP

Budapest

Szabadszedés Alsó

2025. 05. 05.–2025. 05. 11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

<p>Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:269 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:35 CK:8,8 SÓ:0,68</p>	<p>Tejbedara (1,7) Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:272 ZS:7,1 TZS:4,7 FH:9 SZH:42,6 CK:28,5 SÓ:0,48</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:34,4 CK:8,6 SÓ:0,93</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:597 ZS:23,9 TZS:6,4 FH:22,4 SZH:71,8 CK:19,3 SÓ:0,81</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:486 ZS:18,6 TZS:7,5 FH:13,5 SZH:62 CK:26,5 SÓ:2,94</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Sertésfasírt (1,3) Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:653 ZS:24,8 TZS:5,4 FH:24,5 SZH:79,5 CK:1,4 SÓ:1,35</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:422 ZS:12,1 TZS:3,7 FH:20,8 SZH:54,6 CK:10,8 SÓ:1,73</p>	<p>Paradisomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Bulgur (1) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN:605 ZS:16,7 TZS:1,8 FH:18,2 SZH:87,1 CK:24,6 SÓ:1,31</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Hawai csirkemell (7) Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:591 ZS:17 TZS:5 FH:35,8 SZH:72,4 CK:15,9 SÓ:1,35</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott brokkoli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:526 ZS:25,2 TZS:7,9 FH:22 SZH:50 CK:23,8 SÓ:0,27</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) Sajt szórát (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:768 ZS:38,4 TZS:15,3 FH:29,6 SZH:72 CK:6,8 SÓ:2,6</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:542 ZS:16,3 TZS:5,1 FH:28,5 SZH:69 CK:7,7 SÓ:1,19</p>	<p>Paradisomleves (1,3,9) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:511 ZS:11,9 TZS:3,5 FH:24,5 SZH:70,7 CK:23,7 SÓ:1,12</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34</p>	<p>Ostyaasztal (1,3,6) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6</p>	<p>Kockasajt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



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





# ÉTLAP

Budapest

Szabadszedés Alsó

2025. 05. 12.–2025. 05. 18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea  
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:196  
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4  
SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1

Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:292  
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4  
SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93

Tejeskávé (7)  
Briós (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:345  
ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9  
SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68

Gyümölcsstea  
Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1,7

EN:207  
ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3  
SZH:37,1 CK:8,7 SÓ:1

Gyümölcsstea  
Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:250  
ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7  
SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44

Kakaós tej (7)  
Margarin  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:305  
ZS:6,2 TZS:2,8 FH:10,4  
SZH:47,9 CK:22,3 SÓ:0,87

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Paradicsomleves (1,3,9)  
Zöldséges rizseshús  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:594  
ZS:23,7 TZS:5,5 FH:19,3  
SZH:74,4 CK:19,7 SÓ:1,44

Köménymagleves (1)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Főtt tojás (3)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7

EN:495  
ZS:10,9 TZS:2,8 FH:22,3  
SZH:67,5 CK:23,4 SÓ:0,94

Zöldségleves (1,3,12)  
Főtt sertésszelet  
Meggy mártás (1,7)  
Főtt burgonya (12)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:444  
ZS:13 TZS:8,7 FH:21,8  
SZH:56,9 CK:27,6 SÓ:0,73

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)  
Túrótöltelikes gombóc (1,7)  
Porcukor szórát

Allergének:  
1,3,7,9

EN:776  
ZS:15,6 TZS:5 FH:28  
SZH:125,6 CK:22,2 SÓ:1,73

Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Olaszos rakott tészta (1,7,9)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:577  
ZS:24 TZS:9,5 FH:26,8  
SZH:62 CK:8,8 SÓ:1,06

Csontleves (1,3,9,12)  
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)  
Zöldbabfőzelék (1,7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:402  
ZS:18,3 TZS:5,8 FH:18  
SZH:40 CK:4,8 SÓ:1,04

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Paradicsomleves (1,3,9)  
Rakott burgonya (3,6,7,12)  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,12

EN:673  
ZS:29,4 TZS:10,9 FH:19,8  
SZH:66,1 CK:20,4 SÓ:2,62

Köménymagleves (1)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Kukoricás csirkeragu (1,7)  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,7

EN:596  
ZS:20,7 TZS:5,9 FH:25,1  
SZH:76,1 CK:13 SÓ:1,54

Zöldségleves (1,3,12)  
Reszelt sajt (7)  
Tejföl (7)  
Farfalle (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:499  
ZS:22,7 TZS:10,9 FH:20,3  
SZH:53,1 CK:5 SÓ:0,99

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)  
Tejbedara (1,7)  
Kakaós szórát

Allergének:  
1,3,7,9

EN:526  
ZS:15 TZS:9,3 FH:24,4  
SZH:69,2 CK:34,1 SÓ:0,83

Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Rakott karfiol (1,7)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:512  
ZS:29,8 TZS:9,8 FH:19,1  
SZH:39,9 CK:5,8 SÓ:0,7

Csontleves (1,3,9,12)  
Sertésragu Jóasszony módra (1)  
Tört burgonya (12)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:447  
ZS:17,1 TZS:5,9 FH:20,1  
SZH:47,6 CK:1,4 SÓ:1,03

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:218  
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8  
SZH:27,3 CK:1,2 SÓ:1,26

Vajkrém (7)  
Zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:194  
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6  
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83

Füstölt pulykaparizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:216  
ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5  
SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38

Paprikás szalámi  
Margarin  
Zsemle (1)

Allergének:  
1

EN:238  
ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7  
SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24

Piros gyümölcsös joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:246  
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5  
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

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

Allergének:  
1,7

EN:223  
ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,4  
SZH:26,7 CK:0,4 SÓ:1,14

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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

Szabadszedés Alsó

2025. 05. 19.–2025. 05. 25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

<p>Tej (7) Pizzás csiga (1,7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:247 ZS:10,2 TZS:5,8 FH:10,1 SZH:28,7 CK:11,3 SÓ:0,9</p>	<p>Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78</p>	<p>Epres joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Dejős morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:818 ZS:14,6 TZS:2,9 FH:19,3 SZH:125 CK:36,8 SÓ:2,23</p>	<p>Zöldborsó leves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:577 ZS:19,2 TZS:4,9 FH:21,4 SZH:74,9 CK:21,5 SÓ:1,54</p>	<p>Zöldsgékrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Lecsós virsli (1) Tarhonya (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:602 ZS:27,1 TZS:9,4 FH:21,2 SZH:66,8 CK:8,8 SÓ:2,72</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:572 ZS:16,6 TZS:3,4 FH:31,8 SZH:64,7 CK:2,3 SÓ:1,52</p>	<p>Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:618 ZS:18,2 TZS:2,5 FH:15,9 SZH:96,2 CK:27,3 SÓ:1,76</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:492 ZS:9,1 TZS:1,1 FH:12,8 SZH:86,8 CK:31 SÓ:0,37</p>	<p>Zöldborsó leves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:503 ZS:17,3 TZS:4,7 FH:22,8 SZH:61,8 CK:3,2 SÓ:0,82</p>	<p>Zöldsgékrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Pritaminos sertésvagdalt (1,3) Tört burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:494 ZS:18,3 TZS:5,3 FH:20,7 SZH:56,6 CK:2,7 SÓ:1,12</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Hentes sertéstokány (1,10,12) Bulgur (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:560 ZS:24 TZS:6,8 FH:22,2 SZH:55,7 CK:3,1 SÓ:1,39</p>	<p>Őszibarack krémleves (1,12) Zöldborsós sertésragu (1) Petrezselymes burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:539 ZS:18,6 TZS:6 FH:19,7 SZH:67,4 CK:21,8 SÓ:0,48</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:215 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,2 CK:0,6 SÓ:1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:199 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41</p>	<p>Kockasajt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

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





# ÉTLAP

Budapest

Szabadszedés Alsó

2025. 05. 26.–2025. 06. 01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)  
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:357  
ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4  
SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81

Gyümölcs tea  
Barackos túrókrém (7)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7

EN:222  
ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5  
SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65

Gyümölcs tea  
Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

EN:241  
ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7  
SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26

Vanília tej (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:295  
ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6  
SZH:47,1 CK:20,5 SÓ:1,05

Gyümölcs tea  
Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

EN:248  
ZS:9,2 TZS:3,3 FH:6,6  
SZH:33,2 CK:7,9 SÓ:1,37

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Bácskai rizseshús  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:618  
ZS:28,7 TZS:9 FH:20,7  
SZH:67,5 CK:7,6 SÓ:1,8

Lebbencsleves (1,12)  
Sertésfasírt (1,3)  
Gyöngybabfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,12

EN:742  
ZS:27,1 TZS:8,1 FH:32,8  
SZH:87,6 CK:12,3 SÓ:1,86

Gulyásleves (1,3,9,12)  
Darás metélt (1)  
Eperöntet (12)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:573  
ZS:17,2 TZS:3,7 FH:18,5  
SZH:83,9 CK:17,7 SÓ:0,31

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

Allergének:  
1,3,7,12

EN:378  
ZS:9,2 TZS:2,8 FH:16,4  
SZH:49,5 CK:4 SÓ:1,14

Paradicsomleves (1,3,9)  
Borsos sertéstokány (1)  
Rizibizi  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9

EN:666  
ZS:26,2 TZS:7,3 FH:24,2  
SZH:79,5 CK:25,5 SÓ:0,91

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Rakott zöldbab (1,7)  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:535  
ZS:29 TZS:9,7 FH:21  
SZH:46,4 CK:8,1 SÓ:1,59

Lebbencsleves (1,12)  
Mézes mustáros csirkeragu  
(1,7,10)  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,7,10,12

EN:606  
ZS:18,5 TZS:3,8 FH:24  
SZH:84,2 CK:20,7 SÓ:0,89

Gulyásleves (1,3,9,12)  
Tejberizs (7)  
Fahéjas porcukor

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:622  
ZS:17,2 TZS:8,2 FH:20,9  
SZH:95,5 CK:38,9 SÓ:0,66

Zöldségleves (1,3,12)  
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:453  
ZS:18,1 TZS:7,1 FH:16,4  
SZH:53,6 CK:9,1 SÓ:1,17

Paradicsomleves (1,3,9)  
Pásztortarhonya (1,12)  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN:623  
ZS:22,8 TZS:6 FH:21,7  
SZH:76 CK:25,9 SÓ:1,08

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Lilahagyma

Allergének:  
1

EN:218  
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7  
SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21

Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:216  
ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5  
SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38

Vajkrém (7)  
Zsemle (1)  
Kigyóuborka

Allergének:  
1,7

EN:194  
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6  
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83

Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:244  
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8  
SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,05

Sajtos stangli (1,6,7)  
Alma

Allergének:  
1,6,7

EN:349  
ZS:3,9 TZS:2,4 FH:10,3  
SZH:67,8 CK:12,9 SÓ:1,01

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 keresztzennyezéssel 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



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

