

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2019.04.01.–2019.04.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Poharas tej Edámi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:417 ZS: 16,3 TZS: 6,9 FH: 22,6 SZH: 41,3 CK: 0,0 SÓ: 1,9	Poharas tej Mogyorós krém Kifli  <u>Allergének:</u> 1,5,7 EN: 348 ZS: 10,9 TZS: 0,9 FH: 12,0 SZH: 48,6 CK: 10,3 SÓ: 0,5	Poharas tej Lenmagos sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 329 ZS: 9,5 TZS: 3,8 FH: 14,8 SZH: 43,5 CK: 2,7 SÓ: 1,0	Poharas tej Halpástétom Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10 EN: 417 ZS: 15,5 TZS: 2,4 FH: 25,4 SZH: 45,3 CK: 0,1 SÓ: 1,7	Poharas kakaós tej Vajkrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 378 ZS: 11,5 TZS: 3,1 FH: 13,4 SZH: 53,5 CK: 23,5 SÓ: 1,0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Tojásos leves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs  <u>Allergének:</u> 1,3 EN:672 ZS: 24,0 TZS: 3,6 FH: 30,8 SZH: 79,3 CK: 0,2 SÓ: 0,9	Lebencsleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 710 ZS: 27,7 TZS: 7,3 FH: 32,9 SZH: 77,3 CK: 4,4 SÓ: 2,6	Húsgaluska leves <b>Darás metélt</b> <b>kardamomos sárgabarack</b> <b>velővel*</b>  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 746 ZS: 23,6 TZS: 5,6 FH: 25,0 SZH:104,0 CK: 20,9 SÓ: 1,0	Csontleves Sült párizsi Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN: 621 ZS: 21,2 TZS: 5,6 FH: 23,2 SZH: 78,6 CK: 0,8 SÓ: 3,1	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Szezámragos rántott csirkemell Karottás rizs Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,3,7,11 EN: 758 ZS: 22,6 TZS: 3,5 FH: 38,9 SZH: 96,6 CK: 9,1 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Alma Kakaós szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:231 ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH: 4,7 SZH: 38,4 CK: 20,1 SÓ: 0,4	Körözött Zsemle Sárgarépakorong  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 265 ZS: 6,9 TZS: 3,7 FH: 13,6 SZH: 35,6 CK: 3,3 SÓ: 0,9	Zala felvágott Margarin zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 230 ZS: 7,6 TZS: 2,3 FH: 8,4 SZH: 31,0 CK: 0,1 SÓ: 1,4	Stangli Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 265 ZS: 8,3 TZS: 1,0 FH: 6,2 SZH: 40,1 CK: 9,5 SÓ: 0,3	Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 180 ZS: 3,4 TZS: 0,5 FH: 8,0 SZH: 28,7 CK: 0,0 SÓ: 1,0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

# ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2019.04.08.–2019.04.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:310 ZS: 6,3 TZS: 0,5 FH: 11,1 SZH: 50,7 CK: 16,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Poharas tej Majonézes-uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 329 ZS: 10,7 TZS: 1,5 FH: 16,1 SZH: 43,1 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Poharas kakaós tej Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 362 ZS: 12,4 TZS: 3,5 FH: 13,4 SZH: 48,0 CK: 23,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Poharas kakaós tej Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 317 ZS: 6,7 TZS: 0,9 FH: 12,7 SZH: 50,1 CK: 23,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Poharas tej Petrezselymes sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 302 ZS: 9,4 TZS: 0,9 FH: 12,0 SZH: 40,8 CK: 0,2 SÓ: 1,1</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>
EBÉD	<p>Tejfőlés karfiollevés Tarhonyás sertés húsb Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:689 ZS: 24,0 TZS: 5,8 FH: 38,6 SZH: 75,4 CK: 1,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Daragaluska leves Sertés húspogácsa Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 743 ZS: 20,0 TZS: 4,8 FH: 38,6 SZH: 96,0 CK: 2,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Szárnyasragu leves Mákos nudli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,8,9</p> <p>EN: 724 ZS: 15,6 TZS: 1,8 FH: 28,9 SZH: 86,5 CK: 10,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Zellerleves Serpényős burgonya kolbásszal Cékla saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN: 735 ZS: 23,7 TZS: 6,7 FH: 24,2 SZH: 101,5 CK: 7,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Panírozott halrúd Rizi-bizi Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 800 ZS: 22,1 TZS: 4,6 FH: 27,2 SZH: 118,5 CK: 24,4 SÓ: 2,6</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>
UZSONNA	<p>Magos rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,11</p> <p>EN:321 ZS: 14,1 TZS: 2,0 FH: 9,4 SZH: 38,5 CK: 10,0 SÓ: 0,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 8,8 TZS: 2,7 FH: 8,3 SZH: 30,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Kenőmájás Császárszemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 227 ZS: 9,1 TZS: 4,0 FH: 8,7 SZH: 25,9 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldfűszeres túrókrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 251 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 13,4 SZH: 33,5 CK: 2,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 4,7 TZS: 0,9 FH: 11,6 SZH: 30,7 CK: 0,1 SÓ: 1,1</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 ételsorokban 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2019.04.15.–2019.04.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Poharas kakaós tej Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:343 ZS: 8,7 TZS: 1,9 FH: 13,1 SZH: 51,0 CK: 25,7 SÓ: 0,6	Poharas tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 309 ZS: 8,3 TZS: 0,9 FH: 14,8 SZH: 40,2 CK: 0,0 SÓ: 1,1	Poharas tej Kockasajt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 332 ZS: 11,2 TZS: 5,4 FH: 13,9 SZH: 41,4 CK: 3,1 SÓ: 0,9					
EBÉD	Vegyes zöldségleves Csirkepörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:743 ZS: 23,2 TZS: 3,9 FH: 42,3 SZH: 85,6 CK: 3,9 SÓ: 2,1	Májgaluska leves Burgonyás tészta Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 708 ZS: 14,1 TZS: 2,2 FH: 30,6 SZH:109,8 CK: 1,5 SÓ: 1,9	Csontleves <b>Indiai joghurtos csirkeragu*</b> Párolt rizs Húsvéti desszert  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10 EN: 865 ZS: 31,9 TZS: 12,4 FH: 36,6 SZH:102,7 CK: 29,7 SÓ: 1,5	TAVASZI SZÜNET		NAGYPÉNTEK		
UZSONNA	Párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6 EN:231 ZS: 8,0 TZS: 2,5 FH: 7,9 SZH: 30,9 CK: 0,1 SÓ: 1,4	Trappista sajt Margarin Császárszemle Sárgarépakorong  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 296 ZS: 14,1 TZS: 7,6 FH: 15,0 SZH: 26,3 CK: 0,7 SÓ: 1,5	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 204 ZS: 4,0 TZS: 0,6 FH: 13,4 SZH: 30,2 CK: 0,8 SÓ: 1,4					

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



# ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2019.04.22.–2019.04.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Poharas kakaós tej Vaj Teljes kiőrlésű kenyér	Poharas kakaós tej Briós	Poharas tej Finomkrém Teljes kiőrlésű kifli			
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
EN:		EN: 404	EN: 341	EN: 325	EN:	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: 13,7 TZS: 0,2 FH: 14,8	ZS: 7,8 TZS: 1,3 FH: 12,5	ZS: 9,8 TZS: 2,7 FH: 20,5	ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: 52,9 CK: 23,3 SÓ: 1,3	SZH: 53,7 CK: 30,5 SÓ: 0,6	SZH: 36,6 CK: 1,5 SÓ: 1,0	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:

EBÉD

HÚSVÉT	TAVASZI SZÜNET	Tojásos leves Panírozott halrúd Párolt rizs Csemege uborka	Reszelt tésztaleves Szárnyas húspogácsa Tejfőlös szárazbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves Tört burgonya Reszelt csirkemáj Cékla saláta			
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
EN:		EN: 678	EN: 748	EN: 661	EN:	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: 21,1 TZS: 2,5 FH: 24,7	ZS: 15,2 TZS: 3,2 FH: 40,3	ZS: 19,4 TZS: 4,9 FH: 31,1	ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: 93,3 CK: 0,2 SÓ: 3,3	SZH: 106,5 CK: 2,2 SÓ: 1,7	SZH: 87,0 CK: 8,3 SÓ: 1,8	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

		Soproni felvágott Margarin Császárszemle Rágórépa	Gépsonka Margarin Zsemle Kigyóuborka	Magos pogácsa Alma			
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
EN:		EN: 238	EN: 215	EN: 318	EN:	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: 9,2 TZS: 2,9 FH: 8,0	ZS: 4,6 TZS: 0,9 FH: 11,4	ZS: 13,8 TZS: 1,9 FH: 9,4	ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: 29,8 CK: 0,8 SÓ: 1,1	SZH: 30,4 CK: 0,1 SÓ: 1,1	SZH: 38,5 CK: 10,0 SÓ: 0,2	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2019.04.29.–2019.05.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej  
Kakaós csiga

Allergének:  
1,3,7

EN:311  
ZS: 11,8 TZS: 4,3 FH: 10,1  
SZH: 39,6 CK: 9,3 SÓ: 0,5

Poharas tej  
Tojáskarika  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN: 318  
ZS: 9,2 TZS: 1,2 FH: 16,7  
SZH: 42,6 CK: 0,0 SÓ: 1,2

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tavaszi zöldségleves  
Lecsó virslivel  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7,9,10

EN:694  
ZS: 25,3 TZS: 6,0 FH: 22,7  
SZH: 90,4 CK: 14,3 SÓ: 3,68

Tarhonya leves  
Sertéshúsos paradicsomos  
káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,9,12

EN: 775  
ZS: 22,4 TZS: 3,8 FH: 34,7  
SZH: 101,7 CK: 15,7 SÓ: 2,0

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:308  
ZS: 13,0 TZS: 7,5 FH: 13,9  
SZH: 31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,7

Tavaszi felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN: 224  
ZS: 6,9 TZS: 0,2 FH: 7,9  
SZH: 31,3 CK: 0,1 SÓ: 1,3

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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 ételsorokban 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.