

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2022.01.03.–2022.01.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:254 ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:42,4 CK:23,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 8,2 TZS: 1 FH: 4,7 SZH:40 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 235 ZS: 4,7 TZS: 2 FH:6,9 SZH:37,5 CK: 8,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK: 13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 238 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH: 40 CK: 7,7 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tejfölös burgonyaleves Panírozott hal rudacska Kukoricás rizs Tartármártás Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN:960 ZS: 42 TZS: 8,7 FH: 26,9 SZH:108,6 CK:18,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapüré Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 707 ZS: 23,7 TZS: 7,8 FH: 23,2 SZH:94,5 CK: 32,3 SÓ: 3,2</p>	<p>Tárkonyos húsgombóc leves Sajt sajtos tejfölös tésztához Tejföl Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 676 ZS: 32 TZS: 13 FH:31,4 SZH:61 CK: 5,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertés szelet Meggy mártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 600 ZS: 22,2 TZS: 7,1 FH: 23,8 SZH:74,1 CK: 27,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemle kocka Sertés aprópecsenye Tört burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 635 ZS: 32,1 TZS: 6,7 FH: 21,4 SZH: 59,3 CK: 1,1 SÓ: 2,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:231 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,3 SZH:34,2 CK:1,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 270 ZS: 12 TZS: 6,2 FH: 11,7 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 245 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH:8,5 SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Savanyú káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 180 ZS: 5,9 TZS: 0,8 FH: 8,1 SZH:23,7 CK: 1,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Kockasajt Kifli</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: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Cillagfürt; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2022.01.17.–2022.01.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:274 ZS: 9,5 TZS: 5,2 FH: 9,6 SZH:33,2 CK:10 SÓ: 1,1</p>	<p>Kakaós tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 345 ZS: 10,3 TZS: 6,2 FH: 10,6 SZH:48,5 CK: 22,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 268 ZS: 7,4 TZS: 1 FH:9,1 SZH:39,5 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lebencsleves Csirke nuggets Kertfőzelék Félbarna kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:684 ZS: 17,6 TZS: 4,8 FH: 27,7 SZH:98,7 CK:26,7 SÓ: 2,9</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Sült csirkecomb felső Petrezselymes rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 815 ZS: 34,5 TZS: 5,7 FH: 48 SZH:76,9 CK: 7,4 SÓ: 3,1</p>	<p>Gulyásleves Diós búrkifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12</p> <p>EN: 419 ZS: 22,8 TZS: 7,6 FH:15 SZH:36,5 CK: 6,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Citromos kerti leves Rántott csirkemell Hagymás tört burgonya Káposztasaláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 848 ZS: 28,7 TZS: 4,2 FH: 36,9 SZH:90,9 CK: 3,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Görög gyümölcsleves Hentes sertéstokány Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 702 ZS: 26,4 TZS: 8,2 FH: 27,7 SZH: 88,4 CK: 35,2 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 3,1 TZS: 0,8 FH: 9,3 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zöldpaprika Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 254 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH:11,1 SZH:27,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 8,1 TZS: 2,7 FH: 7,4 SZH:22,1 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Müzli szelet Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 131 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 2 SZH: 25,3 CK: 18,5 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Citillagfűt; 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) megtekinthető.



Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2022.01.24.–2022.01.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 217 ZS: 4,7 TZS: 1,5 FH: 8,8 SZH:34,2 CK: 8,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 243 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,8 SZH:40,4 CK: 7,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 38,9 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tavaszi leves Szárnyas paella Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:456 ZS: 11 TZS: 1,9 FH: 25,8 SZH:61,8 CK:3,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Legényfogó leves Almás pite Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 405 ZS: 17 TZS: 6,4 FH: 14,4 SZH:44,6 CK: 22,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Édes gyökér krémleves Leves gyöngy Ázsiai csirkehúsos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 550 ZS: 11,3 TZS: 3,9 FH:30,2 SZH:81 CK: 8 SÓ: 1,6</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Tejfőlés csirkeragu Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 622 ZS: 25,7 TZS: 4,6 FH: 24,7 SZH:68,7 CK: 4,1 SÓ: 2</p>	<p>Paradicsomleves Csirkeragu Jóasszony módra Pirított burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 695 ZS: 25,8 TZS: 5,2 FH: 27,6 SZH: 82,5 CK: 24,7 SÓ: 3,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN:222 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,2 SZH:24,7 CK:3,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 304 ZS: 15,6 TZS: 4,2 FH: 4,8 SZH:33,4 CK: 1,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH:8,2 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 187 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:28,3 CK: 1,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Cillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltogatásért 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 receptjei honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2022.01.31.–2022.02.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemele</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,5 SZH:37,2 CK: 8,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 232 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8 SZH:38,6 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK: 30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Panírozott hal rúdacska Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10</p> <p>EN:828 ZS: 37,7 TZS: 6,9 FH: 22,5 SZH:94,5 CK:7,8 SÓ: 2</p>	<p>Karamellás körteleves Barbecue csirkecomb Pírtott burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 852 ZS: 29,5 TZS: 5,8 FH: 44,1 SZH:96,1 CK: 39,9 SÓ: 4,3</p>	<p>Lencseleves Lekváros bukta Kivi Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,10,11</p> <p>EN: 616 ZS: 9,8 TZS: 3,1 FH: 20,6 SZH:106,7 CK: 19,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Daragaluska leves Bolognai sertésragu Makaróni tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 676 ZS: 30,6 TZS: 10,3 FH: 31,4 SZH:68,1 CK: 8,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Zöldségrékmleves Leves gyöngy Marhapörkölt Sós burgonya Ecetes almapiprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 582 ZS: 23,3 TZS: 8,6 FH: 23,6 SZH: 62 CK: 2,3 SÓ: 2,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 290 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 12,1 SZH:34,7 CK: 4 SÓ: 2,9</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámagos szemle Kígyúborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 232 ZS: 9,5 TZS: 3 FH: 8,1 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 256 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,6 SZH:34,2 CK: 1,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Mese fit Detki keksz Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 269 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,4 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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) megtekinthető.