

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest

ÉTLAP ISKOLA FELSŐS

2017.09.04.–2017.09.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:409 ZS: 12,1 TZS: 2,2 FH: 14,5 SZH: 61,3 CK: 29,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Ketchup Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:387 ZS: 19,9 TZS: 6,3 FH: 15,4 SZH: 35,2 CK: 3,5 SÓ: 3,7</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> , tojás, tej</p> <p>EN:267 ZS: 16,4 TZS: 3,2 FH: 14,2 SZH: 14,0 CK: 13,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:350 ZS: 12,5 TZS: 6,1 FH: 15,1 SZH: 46,2 CK: 13,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:412 ZS: 19,7 TZS: 7,3 FH: 16,1 SZH: 39,3 CK: 9,2 SÓ: 2,0</p>		
EBÉD	<p>Kertészleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:645 ZS: 25,7 TZS: 4,0 FH: 28,6 SZH: 69,9 CK: 4,5 SÓ: 3,4</p>	<p>Fokhagyma krémleves Pirított zsemlekocka Sertés rizottó Körte</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:745 ZS: 21,7 TZS: 4,5 FH: 31,3 SZH: 102, CK: 18,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Zöldborsó leves Bolognai spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:835 ZS: 26,7 TZS: 7,7 FH: 41,9 SZH: 101, CK: 8,0 SÓ: 3,3</p>	<p>Tojásleves Zöldfűszeres húskenyér szelet Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:731 ZS: 28,1 TZS: 6,1 FH: 28,6 SZH: 81,6 CK: 13,4 SÓ: 3,4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Nyári vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, zeller</p> <p>EN:784 ZS: 21,4 TZS: 2,4 FH: 39,2 SZH: 104, CK: 12,8 SÓ: 2,1</p>		
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:268 ZS: 11,7 TZS: 1,6 FH: 11,1 SZH: 27,6 CK: 0,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:214 ZS: 5,5 TZS: 3,4 FH: 7,9 SZH: 35,4 CK: 2,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Füstölt csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:249 ZS: 8,5 TZS: 0,3 FH: 10,5 SZH: 30,8 CK: 0,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Vaniliás túrókrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:222 ZS: 4,9 TZS: 2,7 FH: 9,1 SZH: 34,1 CK: 8,2 SÓ: 0,5</p>	<p>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:211 ZS: 8,8 TZS: 4,3 FH: 3,3 SZH: 29,0 CK: 9,3 SÓ: 0,5</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézést 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

HUNGAST

Budapest

ÉTLAP ISKOLA FELSŐS

2017.09.11.–2017.09.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonaphely</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, diófélék, szeszámag</p> <p>EN:277 ZS: 4,8 TZS: 2,3 FH: 10,7 SZH: 46,4 CK: 27,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Tejbendara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:379 ZS: 6,4 TZS: 3,4 FH: 12,3 SZH: 66,7 CK: 30,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Kenőmájas Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:399 ZS: 15,4 TZS: 7,0 FH: 20,7 SZH: 45,2 CK: 13,3 SÓ: 2,4</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:259 ZS: 6,2 TZS: 3,3 FH: 9,9 SZH: 39,6 CK: 12,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Citromos tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasábok</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár</p> <p>EN:315 ZS: 10,8 TZS: 5,3 FH: 8,7 SZH: 42,3 CK: 9,3 SÓ: 1,7</p>		
EBÉD	<p>Fokhagyma krémleves Kolbásos sertésragu Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, mustár</p> <p>EN:831 ZS: 23,3 TZS: 6,4 FH: 50,6 SZH: 98,3 CK: 2,6 SÓ: 3,3</p>	<p>Magyaros karfiolleves Vadas sertéstokány Főtt tészta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár</p> <p>EN:764 ZS: 27,9 TZS: 5,5 FH: 32,7 SZH: 91,0 CK: 7,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Szerecsendió burgonyaleves Bakonyi sertés szelet Petrezselymes bulgur Körte</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:716 ZS: 20,1 TZS: 4,0 FH: 31,2 SZH: 98,3 CK: 20,4 SÓ: 2,2</p>	<p>Gulyásleves Aranygaluska Vanília öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, diófélék, dió zeller</p> <p>EN:885 ZS: 33,0 TZS: 9,0 FH: 32,2 SZH: 108, CK: 16,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Zellerkrém leves Levesbetét Grill csirkecomb Párolt rizs (fél adag) Párolt zöldség (fél adag)</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, földimogyoró, tej, zeller</p> <p>EN:787 ZS: 23,9 TZS: 4,4 FH: 48,7 SZH: 88,1 CK: 2,7 SÓ: 2,1</p>		
UZSONNA	<p>Csirkemell sonka Margarin Magvas kifli Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, szeszámag</p> <p>EN:235 ZS: 11,0 TZS: 0,7 FH: 12,1 SZH: 24,0 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:381 ZS: 19,8 TZS: 7,3 FH: 16,4 SZH: 31,0 CK: 0,0 SÓ: 2,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:310 ZS: 14,5 TZS: 2,4 FH: 10,0 SZH: 30,8 CK: 0,0 SÓ: 1,9</p>	<p>Petrezselymes sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:212 ZS: 5,5 TZS: 3,3 FH: 6,7 SZH: 31,5 CK: 2,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, diófélék, kén-dioxid</p> <p>EN:221 ZS: 2,2 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 42,0 CK: 11,8 SÓ: 0,7</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzettel! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézést 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

HUNGAST

Budapest

ÉTLAP ISKOLA FELSŐS

2017.09.18.–2017.09.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, földimogyoró, tej</p> <p>EN:376 ZS: 10,5 TZS: 4,4 FH: 15,0 SZH: 57,8 CK: 24,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán halkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, tej, mustár</p> <p>EN:531 ZS: 20,2 TZS: 6,9 FH: 35,5 SZH: 51,5 CK: 9,5 SÓ: 3,0</p>	<p>Citromos tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:414 ZS: 19,7 TZS: 7,3 FH: 16,2 SZH: 39,4 CK: 9,0 SÓ: 2,0</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:291 ZS: 7,8 TZS: 3,5 FH: 13,0 SZH: 41,5 CK: 17,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:403 ZS: 16,6 TZS: 2,2 FH: 16,6 SZH: 43,4 CK: 13,3 SÓ: 1,9</p>		
EBÉD	<p>Tejfölös gombaleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:716 ZS: 24,1 TZS: 4,7 FH: 33,3 SZH: 87,2 CK: 3,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Húsgaluska leves Főtt tojás Parajfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:667 ZS: 27,1 TZS: 7,0 FH: 26,6 SZH: 72,9 CK: 1,8 SÓ: 4,9</p>	<p>Tárkonyos sertés raguleves Darás metélt Szilvás körtevelő</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:695 ZS: 14,5 TZS: 3,1 FH: 29,6 SZH: 106, CK: 8,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Kertészleves Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, zeller</p> <p>EN:739 ZS: 27,8 TZS: 5,0 FH: 30,9 SZH: 86,1 CK: 23,3 SÓ: 3,1</p>	<p>Kardamomos sárgabarack krémleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Friss saláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:799 ZS: 21,6 TZS: 7,5 FH: 41,0 SZH: 105, CK: 19,0 SÓ: 2,0</p>		
UZSONNA	<p>Magvas vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, szeszámag</p> <p>EN:234 ZS: 8,6 TZS: 3,1 FH: 6,5 SZH: 31,6 CK: 0,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Fonott mákos</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:129 ZS: 1,3 TZS: 0,0 FH: 4,0 SZH: 24,9 CK: 0,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Fokhagymás felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:304 ZS: 15,0 TZS: 0,2 FH: 10,3 SZH: 32,9 CK: 0,0 SÓ: 2,3</p>	<p>Snidlinges vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:211 ZS: 6,7 TZS: 3,1 FH: 6,7 SZH: 33,0 CK: 0,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Túró rudi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> , tej</p> <p>EN:152 ZS: 5,5 TZS: 3,6 FH: 3,6 SZH: 22,2 CK: 11,1 SÓ: 0,0</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézést 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

HUNGAST

Budapest

ÉTLAP ISKOLA FELSŐS

2017.09.25.–2017.10.01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé Lekváros táska</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:390 ZS: 5,8 TZS: 2,0 FH: 12,6 SZH: 71,4 CK: 46,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Citromos tea Füstölt sajtos brokkolikrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:226 ZS: 3,3 TZS: 1,8 FH: 8,2 SZH: 42,5 CK: 9,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:286 ZS: 6,6 TZS: 3,3 FH: 12,3 SZH: 43,5 CK: 20,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Tejfőlös túró Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:252 ZS: 5,8 TZS: 3,2 FH: 10,2 SZH: 37,8 CK: 11,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> , tojás, tej</p> <p>EN:270 ZS: 16,4 TZS: 3,2 FH: 14,2 SZH: 14,7 CK: 13,3 SÓ: 0,9</p>		
EBÉD	<p>Legényfogó leves Mák szórát Nudli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, földimogyoró, tej, diófélék, zeller, mustár</p> <p>EN:615 ZS: 20,9 TZS: 3,9 FH: 25,1 SZH: 66,4 CK: 16,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Köménymag leves Pirított kenyérkocka Vagdalt pogácsa Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:917 ZS: 29,9 TZS: 5,5 FH: 32,4 SZH: 124, CK: 19,5 SÓ: 5,2</p>	<p>Tejfőlös karalábéleves Bácskai rizseshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:723 ZS: 24,5 TZS: 5,3 FH: 29,1 SZH: 92,0 CK: 4,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Daragaluska leves Szárnyas aprópecsenye Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:875 ZS: 26,3 TZS: 3,4 FH: 46,9 SZH: 105, CK: 1,1 SÓ: 5,3</p>	<p>Zöldség krémleves Levesgyöngy Tonhalrudak rántva Párolt rizs Tartár mártás</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, tej, mustár</p> <p>EN:908 ZS: 39,7 TZS: 5,6 FH: 24,9 SZH: 109, CK: 2,6 SÓ: 3,6</p>		
UZSONNA	<p>Turista szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:310 ZS: 16,3 TZS: 3,4 FH: 9,8 SZH: 29,6 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Kockasajt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:311 ZS: 13,7 TZS: 0,2 FH: 14,6 SZH: 32,8 CK: 0,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Kenőmájas Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:363 ZS: 19,6 TZS: 5,0 FH: 11,7 SZH: 30,4 CK: 0,0 SÓ: 2,2</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:291 ZS: 13,9 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH: 32,4 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> , tej</p> <p>EN:142 ZS: 3,7 TZS: 0,0 FH: 2,6 SZH: 23,4 CK: 19,8 SÓ: 0,0</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézést 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

HUNGAST

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<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><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><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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<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><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><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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<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><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><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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzettel! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézést 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.