

BUDAPEST

Általános iskola felső tagozat

2020. 02. 03.–2020. 02. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH: 6,9 SZH:40,9 CK: 7,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 251 ZS: 4,8 TZS: 2,6 FH:11,2 SZH:39,2 CK: 8,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 345 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH:55,6 CK: 29,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,4 SZH: 40 CK: 7,7 SÓ: 1,2</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>Vajas galuska leves Csirkepörkölt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:772 ZS: 21 TZS: 4,8 FH: 38,6 SZH:101,6 CK:14,3 SÓ: 3,6</p>	<p>Körteleves Budapest szárnyas ragu Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 652 ZS: 17,1 TZS: 4,4 FH: 25,4 SZH:96 CK: 28,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Hamis gulyásleves Carbonara spagetti (fűstöltött főtt tarjával)* Reszelt sajt Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 711 ZS: 34,2 TZS: 13,8 FH:33,2 SZH:81,7 CK: 15,4 SÓ: 2,9</p>	<p>Vegyes zöldségleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 460 ZS: 20,6 TZS: 7,3 FH: 19,4 SZH:44,1 CK: 3,4 SÓ: 5,1</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 751 ZS: 18 TZS: 2,2 FH: 37,1 SZH: 105,6 CK: 20,3 SÓ: 3,2</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>Magyaros vajkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:214 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 5,5 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 281 ZS: 12,9 TZS: 7,6 FH: 13,1 SZH:26,7 CK: 0,5 SÓ: 2,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 10 TZS: 3,8 FH:8,1 SZH:27,2 CK: 1,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 253 ZS: 7,1 TZS: 1,9 FH: 8,8 SZH:34,7 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 208 ZS: 8,9 TZS: 5,6 FH: 7,7 SZH: 22,6 CK: 1,7 SÓ: 1,5</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 vizsgálatot végző munkatársaink! Diétás étkezést 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) megtekinthető.

BUDAPEST

Általános iskola felső tagozat

2020. 02. 10.–2020. 02. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 263 ZS: 4,8 TZS: 2,9 FH: 11,5 SZH:40,5 CK: 7,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Ketchup Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 291 ZS: 8,5 TZS: 2,7 FH:9,4 SZH:42 CK: 9,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Kakaós tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 350 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 10,7 SZH:56,6 CK: 26,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 40,9 CK: 9,7 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>Kertészleves Vadas mártás Natúr csirkemell Copfocska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:696 ZS: 19,9 TZS: 3 FH: 41,9 SZH:84 CK:10,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Tojásleves Fokhagymás csirkescsíkok Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 560 ZS: 22 TZS: 4,4 FH: 28,4 SZH:57,5 CK: 3,5 SÓ: 3</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Mákos nudli Meggy öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,11,12</p> <p>EN: 784 ZS: 27,3 TZS: 7,6 FH:26,9 SZH:101,6 CK: 44,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Daragaluska leves Halpogácsa Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12</p> <p>EN: 667 ZS: 16 TZS: 3,1 FH: 28,2 SZH:94,8 CK: 2,7 SÓ: 3,7</p>	<p>Zöldborsó krémleves Pírtott zsemlecocka Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 682 ZS: 27,1 TZS: 6,6 FH: 16,6 SZH: 88,4 CK: 15,4 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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:227 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 212 ZS: 3,1 TZS: 0,7 FH: 10,1 SZH:32 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Snidlinges sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH:8,3 SZH:36,7 CK: 2,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 243 ZS: 8,9 TZS: 2,4 FH: 8,6 SZH:28,7 CK: 0,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! 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

2020. 02. 17.–2020. 02. 23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:305 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:38,2 CK:19,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 262 ZS: 5,1 TZS: 2,7 FH: 11 SZH:40,7 CK: 7,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 313 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2 SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 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>Csontleves Mexikói bab szárnyas hússal Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:491 ZS: 11,6 TZS: 1,8 FH: 28,9 SZH:63 CK:13,6 SÓ: 3,3</p>	<p>Limonádé Tavaszi szárnyas rizses hús Vegyes saláta Müzli szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,9,12</p> <p>EN: 629 ZS: 14,8 TZS: 3 FH: 26,6 SZH:96,7 CK: 23,2 SÓ: 2</p>	<p>Majorannás májgaluska leves Darás metélt Szilvavélő Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 629 ZS: 14,5 TZS: 2 FH:19,8 SZH:103,3 CK: 30,9 SÓ: 0,2</p>	<p>Reszelt tésztaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 645 ZS: 19,9 TZS: 3,4 FH: 24,8 SZH:87,4 CK: 9,9 SÓ: 3,2</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított magvak Parasztos csirkecomb Tört burgonya Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,11,12</p> <p>EN: 758 ZS: 32,3 TZS: 5,2 FH: 48,4 SZH: 63 CK: 3,7 SÓ: 5,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	---	---	---	---	---

UZSONNA

<p>Vajkrém Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:206 ZS: 7 TZS: 3,8 FH: 5,7 SZH:29,1 CK:1,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 209 ZS: 4,6 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH:32,5 CK: 0,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 11,9 TZS: 7 FH:15,1 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 218 ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH: 6,8 SZH:33,4 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,6</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 keresztzennyezéssel 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. 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 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.

ÉTLAP

BUDAPEST

Általános iskola felső tagozat

2020. 02. 24.–2020. 03. 01.

	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>Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 6,4 TZS: 1,5 FH: 6,7 SZH:36,7 CK: 10,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Snidlinges sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5,3 TZS: 3,1 FH: 8 SZH:41,4 CK: 9,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Karamellás tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 307 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 243 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,9 SZH: 39,3 CK: 7,6 SÓ: 1,3</p>		
EBÉD	<p>Lebbencsleves Fűszeres csirke csíkok Töfkőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:640 ZS: 19 TZS: 4,3 FH: 26,7 SZH:84,7 CK:16,3 SÓ: 2,7</p>	<p>Újhagymás lencseleves Bazsalikomospagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 704 ZS: 23,3 TZS: 6,1 FH: 27,3 SZH:95,1 CK: 14,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Húsleves Sertés pörkölt Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 589 ZS: 25,9 TZS: 6 FH:25,4 SZH:60,3 CK: 0,7 SÓ: 3,2</p>	<p>Serpényős burgonya virslivel Cékla édesítőszerrel Félbarna kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 709 ZS: 24 TZS: 9,6 FH: 20,5 SZH:96,3 CK: 15 SÓ: 4</p>	<p>Almaleves Panírozott halrudacska Snidlinges rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 685 ZS: 21,8 TZS: 4,3 FH: 19,7 SZH: 98,9 CK: 15 SÓ: 2,1</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:253 ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,5 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 222 ZS: 7,1 TZS: 2,1 FH: 7,9 SZH:28,1 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 10,3 TZS: 3,7 FH:8,4 SZH:28,7 CK: 1,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 310 ZS: 13,1 TZS: 7,6 FH: 14 SZH:31,7 CK: 0,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Detki omlós keksz Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 233 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 3,8 SZH: 36,7 CK: 20,6 SÓ: 0,2</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársaink! 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.