

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.01.06.–2025.01.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:248 ZS: 7,8    TZS: 2,8    FH: 8 SZH:34,7    CK:8,6    SÓ: 1,26</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 345 ZS: 7,4    TZS: 3,9    FH: 9,9 SZH:55,8    CK: 26,2    SÓ: 0,68</p>	<p>Tej Mézes margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 374 ZS: 15,3    TZS: 7,5    FH:11 SZH:47,6    CK: 18,4    SÓ: 0,91</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 225 ZS: 4,6    TZS: 0,7    FH: 9,5 SZH:34,5    CK: 8,7    SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 227 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH: 34,5    CK: 8,4    SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:606 ZS: 20,4    TZS: 5,4    FH: 18,5 SZH:86,1    CK:32,2    SÓ: 1,37</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 568 ZS: 14,1    TZS: 2,2    FH: 26,7 SZH:76,6    CK: 21,8    SÓ: 1,52</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 565 ZS: 17,2    TZS: 9,3    FH:24,6 SZH:75,8    CK: 27,8    SÓ: 0,78</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal Túrós derelye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 890 ZS: 19,8    TZS: 5,6    FH: 35,2 SZH:139,2    CK: 36,4    SÓ: 2,35</p>	<p>Fokhagyma krémleves Levesgyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 526 ZS: 14,4    TZS: 5,9    FH: 27,4 SZH: 65,8    CK: 11,2    SÓ: 1,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Házi sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:255 ZS: 12,1    TZS: 6,2    FH: 6,8 SZH:29,6    CK:1,2    SÓ: 0,89</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 9,1    TZS: 3,4    FH: 7,3 SZH:27    CK: 0,7    SÓ: 1,24</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4    TZS: 1,2    FH:8,7 SZH:27,6    CK: 1    SÓ: 1,44</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 239 ZS: 9,6    TZS: 5,1    FH: 6,5 SZH:31,7    CK: 2,3    SÓ: 0,86</p>	<p>Tejszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 160 ZS: 6,6    TZS: 4,9    FH: 2,4 SZH: 22    CK: 17,2    SÓ: 0,19</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.01.13.–2025.01.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 277 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH:53,9 CK: 27,3 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,2 SZH:34,4 CK: 9,2 SÓ: 0,81</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK: 22,2 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 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>
EBÉD	<p>Sajtkrémes Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:625 ZS: 24,3 TZS: 7 FH: 23,8 SZH:77,1 CK:11,6 SÓ: 4,24</p>	<p>Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 592 ZS: 19,5 TZS: 5 FH: 22,1 SZH:76,7 CK: 21,8 SÓ: 1,61</p>	<p>Őszibarack krémes Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 686 ZS: 21,6 TZS: 3 FH:16,2 SZH:105,6 CK: 34,3 SÓ: 2,03</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 720 ZS: 23,9 TZS: 6,5 FH: 32,3 SZH:83,3 CK: 13,9 SÓ: 3,2</p>	<p>Hamisgulyás Mákos nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 824 ZS: 16,9 TZS: 3,4 FH: 18 SZH: 121,2 CK: 36,1 SÓ: 2,19</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 Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:202 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:28,1 CK:2,1 SÓ: 0,97</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér 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 Kígyóuborka</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>Sertés párizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 250 ZS: 10,3 TZS: 4,1 FH: 8,1 SZH:31 CK: 1,7 SÓ: 1,29</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.01.20.–2025.01.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:357 ZS: 9,5    TZS: 4,7    FH: 11,4 SZH:53,5    CK:28,6    SÓ: 0,81</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 5,9    TZS: 2,6    FH: 10,1 SZH:48,1    CK: 21,3    SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 8    TZS: 2,9    FH:8,2 SZH:34,6    CK: 8,5    SÓ: 1,09</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 2,3    TZS: 0,9    FH: 8 SZH:40,8    CK: 9    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 237 ZS: 2,4    TZS: 1,2    FH: 8,5 SZH: 43,4    CK: 14,2    SÓ: 0,65</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>Céklás almálé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:599 ZS: 24,4    TZS: 6,9    FH: 18,1 SZH:75,1    CK:27,5    SÓ: 1,57</p>	<p>Lebbensleves Virslí Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 747 ZS: 31,5    TZS: 10,2    FH: 28,1 SZH:83,6    CK: 12,1    SÓ: 2,53</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 709 ZS: 12,5    TZS: 1,6    FH:34,2 SZH:109,1    CK: 27,8    SÓ: 1,02</p>	<p>Nyírségi gombóclevés Darásmetélt Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 606 ZS: 20,8    TZS: 5,8    FH: 20,9 SZH:82,7    CK: 18,3    SÓ: 0,54</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 446 ZS: 11,1    TZS: 4,2    FH: 17,5 SZH: 60,1    CK: 10    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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:225 ZS: 7,8    TZS: 2,8    FH: 8 SZH:29,2    CK:1,2    SÓ: 1,21</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3,2    TZS: 1    FH: 8,6 SZH:27,4    CK: 1,1    SÓ: 1,54</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 7,2    TZS: 4    FH:9,4 SZH:27,1    CK: 0,4    SÓ: 1,05</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 9,2    TZS: 3,3    FH: 6,6 SZH:25,7    CK: 0,5    SÓ: 1,37</p>	<p>Köményes kifli Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 827 ZS: 27,6    TZS: 12,4    FH: 16,7 SZH: 123    CK: 20,3    SÓ: 5,26</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.01.27.–2025.02.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Fatörzs kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ: 0,63	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 233 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,7 SZH:41,9 CK: 15,7 SÓ: 0,61	Tej Mézes margarin Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 361 ZS: 15,8 TZS: 7,8 FH:11 SZH:44,4 CK: 18,9 SÓ: 0,79	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Császárszsemle  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 280 ZS: 10,3 TZS: 5,8 FH: 9,4 SZH:37,2 CK: 9 SÓ: 1,01	Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 237 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,8 CK: 9,4 SÓ: 1,01	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:529 ZS: 19,7 TZS: 6,4 FH: 20,2 SZH:62,1 CK:6,6 SÓ: 4,38	Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas tészta Sajt szórat  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN: 645 ZS: 21,1 TZS: 7,7 FH: 37,9 SZH:73,7 CK: 9 SÓ: 2,05	Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 570 ZS: 11,1 TZS: 4,1 FH:32,1 SZH:84,8 CK: 33,2 SÓ: 2,91	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 445 ZS: 19,5 TZS: 5,3 FH: 19 SZH:45 CK: 15,5 SÓ: 1,21	Tejfőlés burgonyaleves Szilvátöltelikes gombóc Porcukor szórat Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 751 ZS: 14,5 TZS: 3,1 FH: 15,2 SZH: 133,7 CK: 40,8 SÓ: 1,38	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Zsíros kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN:271 ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 4,1 SZH:26,9 CK:1,1 SÓ: 0,65	Pizzás ízű kukoricacs snack Mandarin  <u>Allergének:</u> EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,24	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 183 ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,4 SZH:27 CK: 1,2 SÓ: 1,55	Barackos joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.