

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.02.03.–2025.02.09.

	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:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 203 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9 SZH:34 CK: 8,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH:9,7 SZH:42,9 CK: 13,4 SÓ: 0,66</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51,2 CK: 32,7 SÓ: 0,51</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86</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>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:533 ZS: 10,8 TZS: 2,5 FH: 27,6 SZH:74,6 CK:14,2 SÓ: 1,81</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 566 ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,5 SZH:69 CK: 9,2 SÓ: 2,16</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell csíkok Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 653 ZS: 20,8 TZS: 3,6 FH:32 SZH:83,7 CK: 20,9 SÓ: 1,24</p>	<p>Almalé 100%-os Sertéshúsgolyó Svéd mártás Áfonyaszósz Tört burgonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 749 ZS: 23,9 TZS: 5,5 FH: 19 SZH:115,5 CK: 55,6 SÓ: 3,26</p>	<p>Vöröslencse krémleves Levesgyöngy Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 934 ZS: 32,8 TZS: 7,2 FH: 26,8 SZH: 114,6 CK: 8,8 SÓ: 1,56</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 Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH:28,2 CK:1,9 SÓ: 1,04</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH:30,4 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH:8,7 SZH:27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,34</p>	<p>Vaníliás ízű habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 195 ZS: 4,2 TZS: 3,5 FH: 2 SZH: 36 CK: 29,7 SÓ: 0,26</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 feltüntetésre. 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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

2025.02.10.–2025.02.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:310 ZS:13,2 TZS:8,2 FH:10,9 SZH:36,2 CK:10,6 SÓ:0,73</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:235 ZS:4,2 TZS:1,4 FH:8,9 SZH:38,2 CK:8,7 SÓ:1,54</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:233 ZS:3,5 TZS:1,9 FH:9,8 SZH:38,6 CK:9,4 SÓ:0,76</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:215 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,6 SZH:31 CK:9,4 SÓ:0,94</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:626 ZS:22,8 TZS:6,3 FH:24,9 SZH:76,2 CK:18 SÓ:2,77</p>	<p>Zöldségleves Virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:502 ZS:22,1 TZS:7,6 FH:15,8 SZH:55,7 CK:3,1 SÓ:2,2</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott sertészszelet Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:828 ZS:19,1 TZS:5,1 FH:36,8 SZH:123,3 CK:37 SÓ:0,98</p>	<p>Csirkeraguleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:811 ZS:15,3 TZS:3,1 FH:30,1 SZH:111,6 CK:27,2 SÓ:2,61</p>	<p>Hamisgulyás Rántott gombafejek Petrezselymes rizs Tartármártás Túró rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:880 ZS:28,7 TZS:8,9 FH:25,9 SZH:126,1 CK:17,8 SÓ:1,23</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 Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:198 ZS:6,6 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:27,4 CK:1,1 SÓ:1,02</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:212 ZS:7,3 TZS:4 FH:9,3 SZH:27 CK:1,1 SÓ:1,09</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,24</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:214 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:8 SZH:26,7 CK:0,4 SÓ:1,27</p>	<p>Tengeri sós kukoricacsnek Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:132 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38</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 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

2025.02.17.–2025.02.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Margarin Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:367 ZS: 11,2 TZS: 5,1 FH: 11,2 SZH:52,5 CK:26,7 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Körözött Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 242 ZS: 3,3 TZS: 1,7 FH: 10,6 SZH:40,1 CK: 10 SÓ: 0,76	Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 271 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 7,5 SZH:37,9 CK: 8,2 SÓ: 1,32	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK: 22,2 SÓ: 0,93	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:646 ZS: 22,3 TZS: 6,6 FH: 19,9 SZH:83,4 CK:33,1 SÓ: 1,71	Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 592 ZS: 19,5 TZS: 5 FH: 22,1 SZH:76,7 CK: 21,8 SÓ: 1,61	Bableves füstölt hússal Túrós tészta Porcukor szórát Alma Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 720 ZS: 23,4 TZS: 7,4 FH:31,5 SZH:99,8 CK: 28,6 SÓ: 1,75	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 669 ZS: 26,1 TZS: 5,6 FH: 17,2 SZH:89 CK: 13,6 SÓ: 4,33	Daragaluska leves Vegetáriánus zöldséggolyó Burgonyapüré Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 486 ZS: 18,8 TZS: 3,5 FH: 17,7 SZH: 55 CK: 7,7 SÓ: 2,84	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 7,8 SZH:22,8 CK:1,5 SÓ: 1,11	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 210 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7 SZH:25,6 CK: 0,6 SÓ: 1,05	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 170 ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH: 7 SZH:28,5 CK: 1,3 SÓ: 1	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 186 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:27,8 CK: 0,5 SÓ: 1,39	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> 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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 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

2025.02.24.–2025.03.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS: 14 TZS: 7,8 FH: 8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ: 0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH:45,1 CK: 16 SÓ: 0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,2 TZS: 4 FH:9,1 SZH:34 CK: 7,8 SÓ: 1,04</p>	<p>Tej Mézes margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 349 ZS: 15,4 TZS: 7,7 FH: 10,4 SZH:43,4 CK: 18,3 SÓ: 0,91</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 237 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,8 CK: 9,4 SÓ: 1,01</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>Zöldségleves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:553 ZS: 25,2 TZS: 7,5 FH: 18,9 SZH:61,1 CK:2,9 SÓ: 0,83</p>	<p>Zöldségkrémleves Levesgyöngy Bolognai sertésragu Teljes kiőrlésű spagetti Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 718 ZS: 32,9 TZS: 12,3 FH: 32,4 SZH:68,3 CK: 12,7 SÓ: 3,34</p>	<p>Meggyleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 689 ZS: 8,8 TZS: 1,6 FH:33,8 SZH:114 CK: 35 SÓ: 0,92</p>	<p>Csontleves Csirkefasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 593 ZS: 16,1 TZS: 3,3 FH: 33 SZH:70 CK: 1,6 SÓ: 2,33</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 740 ZS: 12,1 TZS: 1,6 FH: 17,4 SZH: 137,2 CK: 26 SÓ: 1,9</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>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 169 ZS: 3,1 TZS: 1 FH: 8,5 SZH:26,5 CK: 0,6 SÓ: 1,55</p>	<p>Ostya szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN: 197 ZS: 8,4 TZS: 2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK: 16,4 SÓ: 0,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 235 ZS: 7,6 TZS: 2,7 FH: 8,6 SZH:31 CK: 0,7 SÓ: 1,26</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: 1,15</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 keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.