

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 11. 04.–2024. 11. 10.

	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>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63</p>	<p>Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN:203 ZS:3,3 TZS:0,5 FH:7,6 SZH:33,9 CK:8,4 SÓ:0,89</p>	<p>Gyümölcstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:210 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,2 SZH:34 CK:8,4 SÓ:0,79</p>		
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:462 ZS:15,9 TZS:4 FH:14 SZH:64,9 CK:25,7 SÓ:1,1</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:451 ZS:12,7 TZS:1,9 FH:22,8 SZH:56,6 CK:11,1 SÓ:1,37</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:452 ZS:13,4 TZS:7,2 FH:19,1 SZH:61,4 CK:22,7 SÓ:0,65</p>	<p>Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórát Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:840 ZS:17 TZS:3,2 FH:30,2 SZH:139,5 CK:40,2 SÓ:1,89</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:395 ZS:10,9 TZS:4,5 FH:20,5 SZH:49,4 CK:8,4 SÓ:0,89</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:26,7 CK:0,9 SÓ:1,08</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:219 ZS:6,8 TZS:2,3 FH:6,8 SZH:30,7 CK:0,8 SÓ:1,07</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:174 ZS:3,5 TZS:1 FH:7 SZH:26,9 CK:0,8 SÓ:1,22</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemesle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:214 ZS:7,3 TZS:3,8 FH:5,8 SZH:31 CK:2,1 SÓ:0,78</p>	<p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:255 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,1 SZH:38,2 CK:18,1 SÓ:0,21</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 11. 11.–2024. 11. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:291 ZS: 7,4 TZS: 4,1 FH: 10,7 SZH:44,9 CK:16,4 SÓ: 0,61</p>	<p>Gyümölcsstea Vajás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,5 CK: 11,4 SÓ: 0,35</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 200 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH:7,8 SZH:34 CK: 8,8 SÓ: 0,78</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 165 ZS: 3,4 TZS: 2,1 FH: 8,1 SZH:25,2 CK: 15,2 SÓ: 0,36</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 209 ZS: 3,9 TZS: 0,8 FH: 5,6 SZH: 34,9 CK: 8,9 SÓ: 0,93</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>Zöldsegtörleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:495 ZS: 17,2 TZS: 4,8 FH: 20,8 SZH:62,6 CK:9,3 SÓ: 1,42</p>	<p>Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 440 ZS: 15,9 TZS: 3,8 FH: 15,9 SZH:54,5 CK: 21,3 SÓ: 0,96</p>	<p>Almás szilvakrémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 653 ZS: 22,6 TZS: 3 FH:16,9 SZH:93,7 CK: 29,7 SÓ: 1,94</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 556 ZS: 17,5 TZS: 4,7 FH: 23,9 SZH:67,8 CK: 4,2 SÓ: 1,64</p>	<p>Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 669 ZS: 12,1 TZS: 2,4 FH: 15,8 SZH: 102,6 CK: 29,5 SÓ: 1,85</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:178 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 5 SZH:27,2 CK:1,5 SÓ: 0,88</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,9 SZH:25,9 CK: 0,6 SÓ: 1,05</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH:7,7 SZH:31,4 CK: 1,4 SÓ: 1,27</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 227 ZS: 8,5 TZS: 3,4 FH: 6,8 SZH:30,6 CK: 1,7 SÓ: 1,09</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 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 11. 18.–2024. 11. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:323 ZS: 8,5 TZS: 4,2 FH: 10,5 SZH:48,1 CK:27,4 SÓ: 0,72</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 Teljes kiőrlésű kenyér Jégscapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 6 TZS: 2,1 FH:6,6 SZH:33,8 CK: 7,8 SÓ: 1,14</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 1,7 TZS: 0,6 FH: 6,8 SZH:40 CK: 9 SÓ: 0,85</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 2,1 TZS: 1,1 FH: 6,8 SZH: 37,6 CK: 12,4 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Virslí Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:446 ZS: 22,3 TZS: 8,3 FH: 14,9 SZH:44,1 CK:10,7 SÓ: 2,12</p>	<p>Édes gyökekrémleves Pírított kenyérkocka Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 519 ZS: 7,6 TZS: 1,6 FH: 26,9 SZH:81,1 CK: 9,6 SÓ: 0,97</p>	<p>Sertésraguleves Tejberizs Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 519 ZS: 15,6 TZS: 7,2 FH:18,7 SZH:75,9 CK: 32,5 SÓ: 0,58</p>	<p>Paradicsomleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 487 ZS: 22,2 TZS: 6,1 FH: 15,6 SZH:53,5 CK: 18,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 367 ZS: 10,8 TZS: 4,7 FH: 11,3 SZH: 50,4 CK: 20,9 SÓ: 0,62</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:182 ZS: 5,4 TZS: 2 FH: 6,3 SZH:26,7 CK:1,3 SÓ: 0,99</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 168 ZS: 3 TZS: 0,9 FH: 7 SZH:26,8 CK: 0,7 SÓ: 1,32</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Császárszemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 252 ZS: 10,3 TZS: 5,8 FH:9,6 SZH:30,1 CK: 1,6 SÓ: 1,01</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 5,7 SZH:25,7 CK: 0,4 SÓ: 1,17</p>	<p>Sajtos rúd Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 232 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,2 SZH: 33 CK: 9,1 SÓ: 1,05</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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 PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 11. 25.–2024. 12. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:168 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:25,6 CK:16,6 SÓ: 0,26</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH: 7,5 SZH:39,9 CK: 13,7 SÓ: 0,61</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7 SZH:33 CK: 8 SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 211 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 5,7 SZH: 34,8 CK: 8,8 SÓ: 0,91</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>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:426 ZS: 15,2 TZS: 4,6 FH: 18,4 SZH:49 CK:3,9 SÓ: 1,98</p>	<p>Bagolyborsó leves Tonhalas fusili Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN: 540 ZS: 18,2 TZS: 7 FH: 31,6 SZH:60,8 CK: 7,3 SÓ: 1,71</p>	<p>Almalé 100%-os Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 432 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH:25,4 SZH:63 CK: 26,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 579 ZS: 21,9 TZS: 6 FH: 25,8 SZH:65,6 CK: 13 SÓ: 2,01</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Sárgabarackízes gombóc Porcukor szórat Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 573 ZS: 8,8 TZS: 2 FH: 12,1 SZH: 109,2 CK: 40,4 SÓ: 1,07</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>Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:173 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,9 SZH:27,2 CK:1,4 SÓ: 0,83</p>	<p>Pizzás ízű kukoricacsnaack Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH:6,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,05</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszemesle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 208 ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:30,7 CK: 2 SÓ: 1,23</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63</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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



A **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.