

# ÉTLAP

ZALAEGERSZEG

Felnőtt

2020.02.03-2020.02.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Erőleves  
Csirkepörkölt  
Babfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 566  
ZS: 21,2 TZS: 4,4 FH: 29,6  
SZH: 60 CK: 3 SÓ: 3,5

100 %-os gyümölcslé  
Budapest szárnyas ragu  
Párolt rizs  
Csalamádé

Allergének:  
1, 10

EN: 674  
ZS: 21,8 TZS: 3,6 FH: 28,4  
SZH: 88,9 CK: 7,4 SÓ: 2,7

Hamis gulyásleves  
Carbomara spagetti\*  
Mandarin

Allergének:  
1, 3, 7, 10, 12

EN: 965  
ZS: 46 TZS: 14,1 FH: 29,4  
SZH: 104,7 CK: 12,5 SÓ: 3,4

Vegyes zöldségleves  
Gombócós káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 677  
ZS: 31,8 TZS: 5,7 FH: 25,5  
SZH: 69,1 CK: 3,7 SÓ: 3,5

Zöldborsó krémleves  
Levesgyöngy  
Rántott csirkemell  
Petrezselymes burgonya  
Sárgarépás káposztasaláta  
Limonádé

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 1054  
ZS: 46,6 TZS: 9,5 FH: 43,1  
SZH: 108,5 CK: 18,4 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Erőleves  
Dijoni csirkecsikok  
Petrezselymes rizs

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 685  
ZS: 22,4 TZS: 3,5 FH: 27,3  
SZH: 90,2 CK: 3,9 SÓ: 3,1

100 %-os gyümölcslé  
Szezámagos fasírt  
Burgonyapüré  
Csalamádé

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12

EN: 843  
ZS: 44,7 TZS: 7 FH: 26,4  
SZH: 82,5 CK: 10,8 SÓ: 2,7

Hamis gulyásleves  
Túrós batyu  
Mandarin

Allergének:  
1, 3, 7, 10, 12

EN: 997  
ZS: 29,7 TZS: 8,7 FH: 35,5  
SZH: 137,8 CK: 56,4 SÓ: 1,8

Vegyes zöldségleves  
Csirkepaprikás  
Orsó tészta

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 690  
ZS: 26 TZS: 5,1 FH: 33  
SZH: 79,3 CK: 2,1 SÓ: 3,3

Zöldborsó krémleves  
Levesgyöngy  
Bácskai rizses hús  
Sárgarépás káposztasaláta  
Limonádé

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 852  
ZS: 29,3 TZS: 8,3 FH: 32,7  
SZH: 112,1 CK: 20,4 SÓ: 2,7

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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 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.

ZALAEGERSZEG

Felnőtt

2020.02.10-2020.02.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Kertészleves  
Vadas mártás csirkéből  
Makaróni

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 732  
ZS: 26,8 TZS: 5,2 FH: 34  
SZH: 85,9 CK: 4 SÓ: 3,1

Tojásleves  
Csőben sült húsos karfiol  
Párolt rizs

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 960  
ZS: 53,7 TZS: 10,1 FH: 33,3  
SZH: 82,8 CK: 2,3 SÓ: 2,5

Bakonyi betyárleves sertéshússal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Meggyes mákos guba  
Vaníliás öntet  
Alma

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 1223  
ZS: 29,3 TZS: 11,9 FH: 42,6  
SZH: 192,1 CK: 74,7 SÓ: 3,3

Daragaluska leves  
Halfasírt  
Burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 921  
ZS: 36 TZS: 7 FH: 37,3  
SZH: 109,9 CK: 2 SÓ: 3,5

Paradicsomleves  
Rántott gomba  
Kukoricás rizs  
Tartármártás  
Citromos tea

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 1395  
ZS: 66,5 TZS: 10,1 FH: 29,2  
SZH: 166,2 CK: 39,2 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Kertészleves  
Füstölt főtt tarja  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 832  
ZS: 31 TZS: 8,7 FH: 42,1  
SZH: 86,2 CK: 6,1 SÓ: 3,5

Tojásleves  
Pusztapörkölt szárnyas hússal  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1, 3, 10, 12

EN: 640  
ZS: 36,2 TZS: 9,7 FH: 26,2  
SZH: 53 CK: 2,5 SÓ: 3,5

Bakonyi betyárleves sertéshússal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Gránátos kocka  
Csemege uborka  
Alma

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 1015  
ZS: 33,1 TZS: 7,3 FH: 36,6  
SZH: 140,5 CK: 12,5 SÓ: 3,4

Daragaluska leves  
Hentes szárnyas tokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 689  
ZS: 24,7 TZS: 5,9 FH: 28,2  
SZH: 85,4 CK: 1,1 SÓ: 3,2

Paradicsomleves  
Csirkemell lilahagymás  
sajtkrémmel  
Burgonyapüré  
Citromos tea

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 807  
ZS: 24,6 TZS: 7,7 FH: 42,5  
SZH: 102,1 CK: 38,4 SÓ: 3,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

ZALAEGERSZEG

Felnőtt

2020.02.17-2020.02.23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:

EBÉD A

Csontleves Mexikói bab Teljes kiőrlésű kenyér		Köménymaglevés Zsemlekocka Tavaszi szárnyas rizses hús Csalamádé		Majorannás májgaluska leves Darás metélt Szilvás körtevelő Mandarin		Zöldeséges burgonyaleves Dino szelet Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér		Zeller krémeleves pirított magokkal Parasztos csirkecomb filé Tört burgonya Párolt káposzta Limonádé							
<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11		<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11		<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>			
EN: 780		EN: 669		EN: 758		EN: 720		EN: 738		EN:		EN:			
ZS: 33,1 TZS: 3,2 FH: 26,7		ZS: 19,3 TZS: 3,2 FH: 29,1		ZS: 17,4 TZS: 3,1 FH: 24		ZS: 25,8 TZS: 3,6 FH: 22,5		ZS: 29,3 TZS: 6,7 FH: 34		ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH: 89,1 CK: 2,5 SÓ: 3,1		SZH: 93,4 CK: 5,2 SÓ: 2,2		SZH: 123,7 CK: 20,8 SÓ: 2,2		SZH: 98 CK: 17,1 SÓ: 2,9		SZH: 82,2 CK: 22,5 SÓ: 3		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

EBÉD B

Csontleves Füstölt kacsamell gombóc fűszeres mártással* Vajas burgonya		Köménymaglevés Zsemlekocka Paradicsomos, sertés húsos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér		Majorannás májgaluska leves Pizzás csiga Mandarin		Zöldeséges burgonyaleves Parajos penne csirkehússal		Zeller krémeleves pirított magokkal Rántott karfiol Párolt rizs Remoulade mártás Limonádé							
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12		<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11		<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12		<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>			
EN: 491		EN: 628		EN: 758		EN: 778		EN: 1118		EN:		EN:			
ZS: 10,4 TZS: 3,2 FH: 22,3		ZS: 22,6 TZS: 4,4 FH: 30,3		ZS: 26,2 TZS: 7,1 FH: 29,6		ZS: 27,8 TZS: 5,9 FH: 36,4		ZS: 57,9 TZS: 11,7 FH: 21,9		ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH: 75,9 CK: 1,1 SÓ: 1,7		SZH: 72,5 CK: 17,1 SÓ: 2,6		SZH: 93 CK: 19,7 SÓ: 2,9		SZH: 93,4 CK: 1,2 SÓ: 3,5		SZH: 121,3 CK: 17,1 SÓ: 3,5		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

VACSORA

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

ZALAEGERSZEG

Felnőtt

2020.02.24-2020.03.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Lebbencsleves  
Csirke aprópecsenye  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 830  
ZS: 43,8 TZS: 7,9 FH: 30,7  
SZH: 75,7 CK: 2,7 SÓ: 3,5

Húsleves  
Rakott kelkáposzta

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 596  
ZS: 26,9 TZS: 3,7 FH: 29,2  
SZH: 55,9 CK: 2,2 SÓ: 2,1

Lenyceleves  
Bazsalikomos, paradicsomos  
spagetti  
Reszelt sajt  
Narancs

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 936  
ZS: 31,2 TZS: 7,8 FH: 33,7  
SZH: 123 CK: 27,1 SÓ: 2,8

Paprikás burgonya sertés virslivel  
Cékla savanyúság  
Brownie  
Citromos tea

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 12

EN: 870  
ZS: 42,2 TZS: 16,5 FH: 20,4  
SZH: 101,4 CK: 39 SÓ: 3,5

Fahéjas almaleves  
Rántott halfilé  
Párolt rizs  
Amerikai káposztasaláta

Allergének:  
1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 1088  
ZS: 41,8 TZS: 8,5 FH: 36,1  
SZH: 138,2 CK: 33 SÓ: 3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Lebbencsleves  
Édes-savanyú csirkeragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12

EN: 839  
ZS: 29,8 TZS: 5 FH: 28,2  
SZH: 112,3 CK: 13,6 SÓ: 3,4

Húsleves  
Párolt csirkemell  
Meggymártás  
Pirított dara

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 662  
ZS: 15,6 TZS: 3,9 FH: 35,3  
SZH: 91,4 CK: 32,9 SÓ: 3

Lenyceleves  
Füstölt sajtos zöldség vagdalt  
Pirított burgonya  
Tzatziki  
Narancs

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12

EN: 879  
ZS: 22,6 TZS: 5,8 FH: 30  
SZH: 132,1 CK: 16,8 SÓ: 3,4

Pulykapörkölt  
Teljes kiőrlésű galuska  
Cékla savanyúság  
Brownie  
Citromos tea

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 10

EN: 1122  
ZS: 43,1 TZS: 10 FH: 40,7  
SZH: 132,2 CK: 39,3 SÓ: 3,5

Fahéjas almaleves  
Óvári szelet  
Petrezselymes burgonya  
Amerikai káposztasaláta

Allergének:  
1, 3, 7, 10, 12

EN: 857  
ZS: 34,5 TZS: 12 FH: 39,4  
SZH: 90,5 CK: 33 SÓ: 3,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.