

DEBRECEN

Középiskola A-B menü

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:					
EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:
Tojásleves Lecsós pulykafalatok Párolt rizs Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér			Csontleves Fokhagymás csirkemell Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Sertés raguleves Túrós derelye Vaníliás tejföl Alma			100%-os gyümölcsle Szezámagos szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Házi vegyes saláta								
Allergének: 1,3			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9			Allergének: 1,3,11			Allergének: 1,3,7,9,12								
EN:851	ZS: 38,2	TZS: 6,8	FH: 31,9	SH:92,7	CK:15,1	SÓ: 2,8	EN: 781	ZS: 25	TZS: 5,2	FH: 33,5	SH: 96,5	CK: 2,7	SÓ: 2,8	EN: 972	ZS: 26,3	TZS: 9,4	FH: 32,7	SH: 142,9	CK: 30,8	SÓ: 3,1
Tojásleves Diós pritaminos halfasírt Petrezselymes burgonya Tartármártás Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér			Csontleves Sertéshúsos csőben sült zöldségek Teljes kiőrlésű kenyér			Sertés raguleves Tejszínes gombás makaróni Alma			100%-os gyümölcsle Csirkemell gyros Pírtott burgonya Friss saláta Joghurt öntet Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves Bácskai rizses hús Házi vegyes saláta								
Allergének: 1,3,4,7,8,10,12			Allergének: 1,3,7,9			Allergének: 1,3,7,9			Allergének: 1,7,12			Allergének: 1,7,9								
EN:1025	ZS: 47,7	TZS: 9,1	FH: 37,9	SH:98,2	CK:16,5	SÓ: 2	EN: 880	ZS: 40,8	TZS: 14,8	FH: 41,8	SH: 80,9	CK: 4,8	SÓ: 3,9	EN: 920	ZS: 40,8	TZS: 11,9	FH: 37,1	SH: 99,5	CK: 15,2	SÓ: 2,4
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	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 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), SH (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.

# ÉTLAP

DEBRECEN

Közéiskola A-B menü

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte		Alföldi tésztalesves Stroganoff csirkemell* Párolt rizs		Fejtett bableves Sajtos tejfőlés makaróni Alma		Daragaluska leves Rakott karfiol		Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta*					
Allergének: 1,3,7,9		Allergének: 1,3,7,9,10		Allergének: 1,3,7,9		Allergének: 1,3,7,9		Allergének: 1,3,4,9,12					
EN:723		EN: 843		EN: 880		EN: 713		EN: 882		EN:		EN:	
ZS: 32,2	TZS: 8,9	ZS: 39,8	TZS: 7,5	ZS: 35,7	TZS: 15,1	ZS: 38,2	TZS: 10	ZS: 20,4	TZS: 4,2	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FKH: 24,1	FKH:	FKH: 29,4	FKH:	FKH: 32,1	FKH:	FKH: 26,8	FKH:	FKH: 33,7	FKH:	FKH:	FKH:	FKH:	FKH:
SZH:79	CK:22,3	SZH: 89	CK: 2	SZH: 99,3	CK: 15,1	SZH: 59,4	CK: 3,1	SZH: 135,4	CK: 32,3	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Erőleves Eszterházy szárnyas ragu Spagetti Teljes kiőrlésű kenyér Körte		Alföldi tésztalesves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Félbarna kenyér		Fejtett bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma		Daragaluska leves Budapest csirkemell szelet Párolt rizs		Paradicsomleves Brassói csirke aprópecsenye Pírtott burgonya Házi csalamádé					
Allergének: 1,3,7,9,10,12		Allergének: 1,3,7,9,12		Allergének: 1,3,6,7,8,9		Allergének: 1,3,9		Allergének: 1,3,9,12					
EN:985		EN: 865		EN: 1022		EN: 773		EN: 895		EN:		EN:	
ZS: 26,8	TZS: 4,6	ZS: 33,1	TZS: 8	ZS: 25,8	TZS: 8,4	ZS: 31,7	TZS: 4,8	ZS: 26,4	TZS: 4,6	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FKH: 39,1	FKH:	FKH: 24,9	FKH:	FKH: 23,9	FKH:	FKH: 29,6	FKH:	FKH: 34,4	FKH:	FKH:	FKH:	FKH:	FKH:
SZH:142,2	CK:25,3	SZH: 102	CK: 21,2	SZH: 170,2	CK: 66	SZH: 90,9	CK: 1,2	SZH: 121,8	CK: 32,9	SZH:	CK:	SZH:	CK:

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 étkeztetést 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), FK (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.

DEBRECEN

Középkola A-B menü

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

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:
Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs		Tarhonya leves Sült kolbász Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér		Frankfurti leves Mákos tészta Teljes kiőrlésű kenyér Alma		Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel		Szilvaleves Fűszeres csirkemell Snidlinges sajtártás Karottás rizs					
Allergének: 1,3,7		Allergének: 1,3,6,7,12		Allergének: 1,6,7,8,9,11,12		Allergének: 1,3,7,9,10,12		Allergének: 1,7,10,12					
EN:849		EN: 798		EN: 1002		EN: 847		EN: 824		EN:		EN:	
ZS: 39,5	TZS: 8,7 FH: 31,4	ZS: 23,2	TZS: 5,6 FH: 33,6	ZS: 22,7	TZS: 5,1 FH: 30,3	ZS: 38,4	TZS: 8,8 FH: 33,4	ZS: 30,1	TZS: 6,6 FH: 39,9	ZS:	TZS:	FH:	ZS:
SZH:88,3	CK:1,3 SÓ: 3,3	SZH: 100,7	CK: 12,4 SÓ: 2,4	SZH: 165,1	CK: 51,3 SÓ: 3,8	SZH: 85,4	CK: 6 SÓ:4,7	SZH: 96,7	CK: 32,1 SÓ: 2,3	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:
Karalábéleves Sertés pörkölt Főtt burgonya Céklasaláta édesítőszerrel Félbarna kenyér		Tarhonya leves Mexikói pulyka tokány Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér		Frankfurti leves Lekváros bukta Teljes kiőrlésű kenyér Körte		Zöldség krémleves Leves gyöngy Sajtos halfilé Kukoricás rizs		Szilvaleves Sült csirkecomb Leccsós karikaburgonya					
Allergének: 1,3,10,12		Allergének: 1,12		Allergének: 1,3,6,7,9,12		Allergének: 1,3,4,7,9		Allergének: 1,7,12					
EN:866		EN: 846		EN: 917		EN: 798		EN: 781		EN:		EN:	
ZS: 31,4	TZS: 7,4 FH: 30,7	ZS: 18,9	TZS: 3,4 FH: 34,7	ZS: 21,2	TZS: 5,3 FH: 23,5	ZS: 34,5	TZS: 9,6 FH: 34,4	ZS: 25,6	TZS: 5 FH: 49,3	ZS:	TZS:	FH:	ZS:
SZH:107,1	CK:7,1 SÓ: 4,4	SZH: 129,6	CK: 4,8 SÓ: 3,3	SZH: 151,3	CK: 51,4 SÓ: 2,8	SZH: 86	CK: 2,5 SÓ:3,6	SZH: 83,1	CK: 29,8 SÓ: 1,8	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:
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. Csillagfűrt; 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.

DEBRECEN

Középiskola A-B menü

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Reszelt tésztaleves Pritaminos szárnyas tokány Petrezselymes bulgur		Karfioleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér		Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma		Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér		Rántott halfilé Burgonyapüré Csemege uborka édesítőszerrel Csokoládés puding házi					
Allergének: 1,7,9		Allergének: 1,3,9,12		Allergének: 1,3,7,9,12		Allergének: 1,3,7,9,10,12		Allergének: 1,3,4,7,10,12					
EN:825		EN: 857		EN: 784		EN: 985		EN: 793		EN:		EN:	
ZS: 29,8	TZS: 4,7	ZS: 29,7	TZS: 6,9	ZS: 19,5	TZS: 3,8	ZS: 22,2	TZS: 4,4	ZS: 13,4	TZS: 5,2	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FKH: 32,1	FKH: 32,1	FKH: 30,2	FKH: 30,2	FKH: 32,9	FKH: 32,9	FKH: 52,6	FKH: 52,6	FKH: 36,5	FKH: 36,5	FKH:	FKH:	FKH:	FKH:
SZH:91,1	CK:1	SZH: 112,1	CK: 20,4	SZH: 116,1	CK: 26,7	SZH: 136	CK: 9,2	SZH: 121,7	CK: 21,3	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Reszelt tésztaleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér		Karfioleves Csirkepaprikás Szarvacska tésztorta		Tárkonyos pulykabecsinált leve Szilvás gombóc Fahéjas szórát Alma		Zöldséges burgonyaleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér		Rántott csirkemell Karottás rizs Csemege uborka édesítőszerrel Csokoládés puding házi					
Allergének: 1,7,9		Allergének: 1,3,7		Allergének: 1,3,7,9,12		Allergének: 1,3,7,9,12		Allergének: 1,3,7,10					
EN:819		EN: 783		EN: 899		EN: 892		EN: 898		EN:		EN:	
ZS: 39,9	TZS: 10,1	ZS: 28,9	TZS: 4,9	ZS: 11,9	TZS: 2,6	ZS: 31,1	TZS: 9,4	ZS: 23,7	TZS: 4,3	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FKH: 30,3	FKH: 30,3	FKH: 37	FKH: 37	FKH: 33,3	FKH: 33,3	FKH: 35,7	FKH: 35,7	FKH: 43,4	FKH: 43,4	FKH:	FKH:	FKH:	FKH:
SZH:79,3	CK:9	SZH: 91,3	CK: 4,8	SZH: 156,6	CK: 50,3	SZH: 108,5	CK: 3,5	SZH: 124,4	CK: 19,6	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FK (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.

DEBRECEN

Középiskola A-B menü

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SHH:	CK:	SHH:	CK:	SHH:	CK:	SHH:	CK:	SHH:	CK:	SHH:	CK:	SHH:	CK:
Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér		Húsgombóc leves Gránátos kocka Cékfőzelék Cékfőzelék Cékfőzelék		Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma		Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér		Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs					
Allergének: 1,3,7,12		Allergének: 1,3,9,10,12		Allergének: 1,3		Allergének: 1,3,9,12		Allergének: 1,7,11					
EN:811		EN: 832		EN: 803		EN: 765		EN: 781		EN:		EN:	
ZS: 29,5	TZS: 6,2	ZS: 30,2	TZS: 5,3	ZS: 30,6	TZS: 4,3	ZS: 25,5	TZS: 3,6	ZS: 29,4	TZS: 4,7	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SHH:97	CK:13,2	SHH: 110,8	CK: 10,4	SHH: 97,1	CK: 11,5	SHH: 91,1	CK: 1	SHH: 80,2	CK: 5,5	SHH:	CK:	SHH:	CK:
Lebbencsleves Csirkes paella Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér		Húsgombóc leves Mákos guba Meggy öntet		Tojásleves Bolognai spagetti Alma		Csontleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér		Brokkoli krémleves Pirított magvak Óvári halfilé Petrezselymes burgonya Vegyes saláta					
Allergének: 1,3,12		Allergének: 1,3,7,8,9,11,12		Allergének: 1,3,7,9		Allergének: 1,3,9		Allergének: 1,4,6,7,11,12					
EN:861		EN: 953		EN: 1055		EN: 623		EN: 829		EN:		EN:	
ZS: 17,5	TZS: 4	ZS: 32,6	TZS: 7,1	ZS: 53,2	TZS: 13,9	ZS: 24,2	TZS: 6,5	ZS: 36,4	TZS: 7,8	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SHH:131,7	CK:10,5	SHH: 129,8	CK: 56,8	SHH: 101,9	CK: 26,2	SHH: 66	CK: 6,9	SHH: 75,9	CK: 10,6	SHH:	CK:	SHH:	CK:
Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SHH:	CK:	SHH:	CK:	SHH:	CK:	SHH:	CK:	SHH:	CK:	SHH:	CK:	SHH:	CK:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 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), SHH (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.