

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022.10.03.–2022.10.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 236 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9 SZH:38,1 CK: 7,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH:8,7 SZH:45,4 CK: 13 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Pacsni</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 319 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH:49 CK: 23,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 8,2 SZH: 39,6 CK: 7,7 SÓ: 1,1</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:459 ZS: 9,1 TZS: 3 FH: 14,5 SZH:70,8 CK:14,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Legényfogó leves Káposztás tészta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 621 ZS: 18,5 TZS: 4,3 FH: 22,6 SZH:88,4 CK: 29,6 SÓ: 0,3</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Magyaros húsos rakott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 660 ZS: 27,5 TZS: 11 FH:23,6 SZH:71,3 CK: 7,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 647 ZS: 21,5 TZS: 5,6 FH: 27,9 SZH:81,7 CK: 12,4 SÓ: 1</p>	<p>Paradicsomleves Lenmagos rántott halfilé Sárgarépás rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 677 ZS: 17,3 TZS: 3,4 FH: 21,7 SZH: 107,1 CK: 20,7 SÓ: 1,1</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Kenőmájas Zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:252 ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,8 SZH:31,7 CK:0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtkrém Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 219 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH:31,5 CK: 2,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH:8,2 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Libazsír Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 298 ZS: 15,4 TZS: 4 FH: 4,8 SZH:32,6 CK: 0,4 SÓ: 1</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7</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. Szezám; 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 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.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022.10.10.–2022.10.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Csokis gabonagolyó  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,4	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle  <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 242 ZS: 6,2 TZS: 2,4 FH: 8,9 SZH:37,5 CK: 8,9 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 226 ZS: 4 TZS: 2,3 FH:5,5 SZH:40,3 CK: 9,1 SÓ: 1,5	Vaníliás tej Fahéjas csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK: 30,7 SÓ: 0,5	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 284 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6,6 SZH: 40,4 CK: 8,5 SÓ:1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:492 ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:55,1 CK:11 SÓ: 1,8	Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 671 ZS: 22,8 TZS: 6,9 FH: 20,3 SZH:94,2 CK: 35,3 SÓ: 1,6	Lencseleves Túrós csusza Teljes kiőrlésű kenyér Körte  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 836 ZS: 21 TZS: 9,3 FH:31 SZH:121,9 CK: 23 SÓ: 2,5	Daragaluska leves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12 EN: 470 ZS: 22,2 TZS: 9,2 FH: 13,9 SZH:45,9 CK: 5,2 SÓ: 3,2	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 517 ZS: 17 TZS: 5,4 FH: 23 SZH: 67,1 CK: 6 SÓ: 0,5	Bakonyi betyárleves Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 1000 ZS: 31,6 TZS: 6,3 FH: 28 SZH: 141,6 CK: 15,2 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 282 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 12,3 SZH:32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 246 ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 8,3 SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Piskóta szelet Szilva  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 157 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,3 SZH: 26,7 CK: 22,3 SÓ: 0,1	Kockasajt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> 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 étkezéstétést 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.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022.10.17.–2022.10.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:52,3    CK:27,6    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 245 ZS: 3,4    TZS: 2    FH: 10,4 SZH:41,1    CK: 7,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 213 ZS: 3,2    TZS: 0,5    FH:4,8 SZH:39,3    CK: 7,9    SÓ: 1</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 325 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,3 SZH:53,6    CK: 22,3    SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 275 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,2 SZH: 37,9    CK: 7,6    SÓ: 1,4</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>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:578 ZS: 23,5    TZS: 6,9    FH: 23,6 SZH:64,8    CK:11,9    SÓ: 1,1</p>	<p>Lebbencsleves Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 639 ZS: 25,5    TZS: 8,1    FH: 22,6 SZH:74,4    CK: 9,7    SÓ: 3,1</p>	<p>Sertésraguleves Mákos kevert sütemény Meggyes öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 653 ZS: 20,7    TZS: 4,9    FH:17,1 SZH:98,6    CK: 65    SÓ: 0,2</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós sertésragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 659 ZS: 29,1    TZS: 7,3    FH: 22,2 SZH:76,3    CK: 11,8    SÓ: 1,3</p>	<p>Almás szilvakrémeles Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 579 ZS: 14,9    TZS: 2    FH: 17,1 SZH: 89,4    CK: 29,9    SÓ: 2,1</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH: 8,3 SZH:32    CK:1,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 7,8 SZH:29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 9,9    TZS: 5,6    FH:12,1 SZH:26,6    CK: 1,1    SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 4,5    TZS: 1,8    FH: 8,8 SZH:28,8    CK: 1,1    SÓ: 1,4</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9    TZS: 2,9    FH: 8,2 SZH: 47,5    CK: 19,1    SÓ: 0,7</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. Szezám; 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 elnézetedet 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.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022.10.24.–2022.10.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:37,7    CK:13,5    SÓ: 0,6	Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 260 ZS: 6,5    TZS: 1,3    FH: 7 SZH:39,7    CK: 9,1    SÓ: 1	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 252 ZS: 3,6    TZS: 2,1    FH:9,7 SZH:42,3    CK: 11,7    SÓ: 0,7	Tej Gabonapehely  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 217 ZS: 4,3    TZS: 2,1    FH: 7,7 SZH:33,2    CK: 19,7    SÓ: 0,4	Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 239 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 9,3 SZH: 38,6    CK: 7,7    SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD</b>	Zellerkrémleves Pírított zsemlekocka Hentes sertéstopokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:636 ZS: 25,6    TZS: 8    FH: 23 SZH:76,6    CK:4,1    SÓ: 1,3	Bableves Sajtos tejfölös spagetti Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 646 ZS: 25,3    TZS: 10,5    FH: 23,9 SZH:74,3    CK: 14,4    SÓ: 0,9	Tarhonyaleves Rakott karfiol  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 529 ZS: 27,1    TZS: 8,2    FH:20,9 SZH:44,9    CK: 3,2    SÓ: 0,3	Zöldségleves Dinó szelet Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 559 ZS: 15,6    TZS: 2,6    FH: 17,9 SZH:80,7    CK: 1,7    SÓ: 2,1	Paradicsomleves Rántott sertésszelet Zöldséges bulgur Vitaminsaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 888 ZS: 26,7    TZS: 4,2    FH: 33,7 SZH: 119,2    CK: 28,2    SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>UZSONNA</b>	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:230 ZS: 6,8    TZS: 4,1    FH: 6,6 SZH:33,7    CK:1,2    SÓ: 1,1	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprka  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 210 ZS: 5,7    TZS: 0,7    FH: 8,2 SZH:31,3    CK: 0,7    SÓ: 1,4	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 274 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH:11,7 SZH:31,3    CK: 0,5    SÓ: 1,5	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 251 ZS: 7,9    TZS: 2,8    FH: 9,2 SZH:34,1    CK: 0,7    SÓ: 1,8	Kockasajt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7 SZH: 27,9    CK: 2,1    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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 étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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.