

Nyíregyháza

Óvoda

2023.02.06.–2023.02.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:289 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 10,5 SZH:48,3 CK:22,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 3,1 TZS: 1,9 FH: 7,1 SZH:35,2 CK: 23,4 SÓ: 0,2</p>	<p>Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH:5,3 SZH:38,1 CK: 8,7 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 2,4 TZS: 1,3 FH: 7 SZH:37,9 CK: 11,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 205 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 33,9 CK: 8,3 SÓ: 1,2</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>Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:390 ZS: 18,1 TZS: 5,7 FH: 14 SZH:38,7 CK:2,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 501 ZS: 22,7 TZS: 7,1 FH: 20,5 SZH:49,3 CK: 8,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Nyírségi gombóclevés Darás metélt Szamóca extra dzsem</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 557 ZS: 18,5 TZS: 5,2 FH:18,8 SZH:76 CK: 18,9 SÓ: 0,3</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 295 ZS: 8,3 TZS: 2,7 FH: 9,9 SZH:38,4 CK: 12,7 SÓ: 0,2</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 676 ZS: 29,9 TZS: 7,1 FH: 20,1 SZH: 77,3 CK: 7,1 SÓ: 1,5</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 Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:166 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 6,2 SZH:27,6 CK:1 SÓ: 1</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 198 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,4 SZH:27,5 CK: 1,2 SÓ: 1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH:6,1 SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:30,7 CK: 0,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Túró desszert Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 127 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 18,8 CK: 17,7 SÓ: 0</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. 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. 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) megtekinthető.

Nyíregyháza

Óvoda

2023.02.13.–2023.02.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Csokis gabonagolyó	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa	Tejeskávé Búzakorpás diákrúd	Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:178 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,4 CK:16,4 SÓ: 0,3	EN: 204 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,4 CK: 8,2 SÓ: 0,9	EN: 289 ZS: 4,6 TZS: 2,6 FH:10,4 SZH:47,7 CK: 20,6 SÓ: 1	EN: 196 ZS: 3,1 TZS: 1,4 FH: 6 SZH:34,6 CK: 8,3 SÓ: 1	EN: 209 ZS: 4,6 TZS: 0,9 FH: 5,4 SZH: 33,7 CK: 8,2 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka	Kakukkfűves hagymakrémleves Pirított kenyérkocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt	Tejfőlös zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Sertésfásírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves Borsos sertéstokány Párolt rizs Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:453 ZS: 15,4 TZS: 4 FH: 13,8 SZH:64 CK:23,6 SÓ: 1,5	EN: 544 ZS: 23 TZS: 8,3 FH: 23,9 SZH:59,4 CK: 7,6 SÓ: 1	EN: 476 ZS: 18,4 TZS: 5,4 FH:17,5 SZH:54 CK: 7,1 SÓ: 0,5	EN: 564 ZS: 21,4 TZS: 5,8 FH: 26 SZH:62,9 CK: 4,3 SÓ: 1,4	EN: 487 ZS: 19,9 TZS: 5,5 FH: 16,1 SZH: 60,2 CK: 9,1 SÓ: 0,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Olasz felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Nápolyi Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:192 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH:26,7 CK:1 SÓ: 1	EN: 152 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 0,7	EN: 191 ZS: 6 TZS: 1,9 FH:6,1 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 216 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH: 7 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 145 ZS: 7,4 TZS: 3,6 FH: 1,7 SZH: 17,4 CK: 11,2 SÓ: 0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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 étkezéstet 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.

Nyíregyháza

Óvoda

2023.02.20.–2023.02.26.

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:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 197 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 6,1 SZH:35,1 CK: 8,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Karamellás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 295 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH:10,1 SZH:46,8 CK: 21,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 228 ZS: 4 TZS: 0,4 FH: 8 SZH:37,9 CK: 8,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,9 CK: 7,8 SÓ: 0,8</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 Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:548 ZS: 15,8 TZS: 3,4 FH: 19,8 SZH:77,4 CK:16 SÓ: 1,6</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 470 ZS: 19,1 TZS: 4,2 FH: 17,5 SZH:54,7 CK: 6,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 494 ZS: 29,1 TZS: 9,8 FH:17,5 SZH:34,4 CK: 4,2 SÓ: 3,2</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 542 ZS: 11,7 TZS: 1,5 FH: 25,9 SZH:79,5 CK: 15,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 558 ZS: 24,5 TZS: 8,7 FH: 19,3 SZH: 62,2 CK: 2 SÓ: 0,3</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>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:193 ZS: 6,1 TZS: 0 FH: 6,3 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 174 ZS: 3,6 TZS: 1 FH:6,9 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 152 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,2</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 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) megtekinthető.

Nyíregyháza

Óvoda

2023.02.27.–2023.03.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:177 ZS: 3,5 TZS: 2,3 FH: 6,9 SZH:25,8 CK:16,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,3 SZH:33,6 CK: 8,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 197 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH:4,5 SZH:38,1 CK: 8,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 7,2 TZS: 4 FH:10,5 SZH:50,3 CK: 25,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 7 SZH: 34,7 CK: 8,3 SÓ: 1,2</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 burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:580 ZS: 25,5 TZS: 7,2 FH: 17,2 SZH:65,4 CK:15 SÓ: 2</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekokca Reszelt csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 507 ZS: 17,5 TZS: 3,9 FH: 19,1 SZH:67,5 CK: 10,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Sertésraguleves Dejós morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 632 ZS: 17,9 TZS: 3,6 FH:20,2 SZH:76,8 CK: 11,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 427 ZS: 13,4 TZS: 3,7 FH: 22,9 SZH:52,8 CK: 5,1 SÓ: 1</p>	<p>Fahéjas almaleves Eszterházy sertésragu Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 482 ZS: 17,5 TZS: 5,4 FH: 14,7 SZH: 62,9 CK: 19,3 SÓ: 0,2</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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:180 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,9 SZH:27,9 CK:0,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,2 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,6 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH: 5,9 SZH:27,8 CK: 0,5 SÓ: 1,5</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: 1,2</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 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.