

SÁRVÁR

Általános iskola alsó tagozat

2022. 05. 09.–2022. 05. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:228 ZS: 3,6 TZS: 2 FH: 7,5 SZH:39,8 CK:8,4 SÓ: 1,2	Tej Reform piskóta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 230 ZS: 5,4 TZS: 2,1 FH: 9,5 SZH:33,9 CK: 20,2 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Finom túrókrém <u>Allergének:</u> 3,7,12 EN: 89 ZS: 3,3 TZS: 1,6 FH:6 SZH:8,8 CK: 7,4 SÓ: 0	Tej Gabonagyógyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,3	Tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12 EN: 256 ZS: 5,8 TZS: 0,8 FH: 10,2 SZH: 39 CK: 8,2 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Magyaros karfiollevés Túrós tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:489 ZS: 17,7 TZS: 6,5 FH: 19,6 SZH:57,8 CK:4,5 SÓ: 0,2	Hamis gulyásleves Dinó szelet Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 587 ZS: 19,1 TZS: 4,3 FH: 16,9 SZH:80,7 CK: 9,5 SÓ: 2,6	Májgaluska leves Mákos guba Meggyes öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 753 ZS: 18,9 TZS: 4,5 FH:25,7 SZH:115,7 CK: 52 SÓ: 1,7	Csontleves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,9 EN: 588 ZS: 15,5 TZS: 2,9 FH: 31,9 SZH:74,5 CK: 0,9 SÓ: 2,6	Francia hagymaleves Pincepörkölt Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 499 ZS: 20,6 TZS: 5,9 FH: 17,9 SZH: 56,1 CK: 10,9 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:258 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH:31,6 CK:0,5 SÓ: 1,6	Sonkakrém Reszelt sárgarépa Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 258 ZS: 7,7 TZS: 2,7 FH: 9,9 SZH:35,1 CK: 0,9 SÓ: 1,9	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 218 ZS: 5,7 TZS: 0,9 FH:6,9 SZH:33,4 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Margarin Félbarna kenyér Színes zöldségek <u>Allergének:</u> 1 EN: 177 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,7 SZH:32,5 CK: 0,4 SÓ: 1,1	Almás lepény <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 246 ZS: 6,9 TZS: 3,3 FH: 4,6 SZH: 40,1 CK: 10,9 SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 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.

SÁRVÁR

Általános iskola alsó tagozat

2022. 05. 16.–2022. 05. 22.

	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:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Kukoricás pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 672 ZS: 18,4 TZS: 6,6 FH: 20,5 SZH:103,9 CK: 25,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5 TZS: 1,4 FH:7,5 SZH:40 CK: 7,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9 SZH:43,4 CK: 28,3 SÓ: 0,3</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 237 ZS: 4,6 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH: 39,7 CK: 7,8 SÓ: 1,6</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>Tojásleves Sertés húspogácsa Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:647 ZS: 29,2 TZS: 7,1 FH: 26,1 SZH:64,9 CK:2,4 SÓ: 2,1</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Bácskai rizseshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 603 ZS: 24,3 TZS: 7,7 FH: 20,4 SZH:72,7 CK: 7,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Kelbimbóleves Bolognai halragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 609 ZS: 25,9 TZS: 8,7 FH:27,4 SZH:64,3 CK: 11,2 SÓ: 3,4</p>	<p>Vitamin leves Virslis rakott burgonya Spagetti Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,9,12</p> <p>EN: 511 ZS: 16,6 TZS: 5,3 FH: 14,8 SZH:66,8 CK: 12,3 SÓ: 2,4</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 774 ZS: 16 TZS: 1,7 FH: 17,1 SZH: 147 CK: 35,2 SÓ: 2,2</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>Diós sajtkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN:352 ZS: 12,5 TZS: 3,1 FH: 11,3 SZH:45,5 CK:12,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 454 ZS: 29,7 TZS: 14,2 FH:13,4 SZH:35,3 CK: 2,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,2 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 253 ZS: 8,2 TZS: 2,6 FH: 8,2 SZH: 35,3 CK: 3,4 SÓ: 0,4</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>

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) megtekinthető.

SÁRVÁR

Általános iskola alsó tagozat

2022. 05. 23.–2022. 05. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Teljes kiőrlésű kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 556 ZS: 10,7 TZS: 4,2 FH: 20,4 SZH:94,8 CK: 29,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Tea Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH:9,5 SZH:40 CK: 8,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 322 ZS: 11,1 TZS: 3 FH: 11,6 SZH:41,9 CK: 9,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Tea Szezámagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 244 ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH: 40,1 CK: 8,4 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>
--	---	--	--	--	--	--

EBÉD

<p>Alföldi térsztaleves Sertés húspogácsa Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:864 ZS: 32,8 TZS: 9,1 FH: 38,2 SZH:97,5 CK:6,4 SÓ: 3,3</p>	<p>Hortobágyi betyárleves Gránátos kocka Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 588 ZS: 16,7 TZS: 2,2 FH: 29,5 SZH:77,1 CK: 9,2 SÓ: 3,1</p>	<p>Zsályás zöldbabos sertésragu- leves Rizsfelfújít Szilvavélő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 703 ZS: 21,1 TZS: 7,8 FH:21,4 SZH:103,1 CK: 37,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Daragaluska leves Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 434 ZS: 15,5 TZS: 3,2 FH: 14,8 SZH:51,6 CK: 8,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Tyúkerőleves Vadas sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 782 ZS: 35,4 TZS: 7,1 FH: 30,6 SZH: 71,8 CK: 6,6 SÓ: 2,7</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>
--	---	--	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:246 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5 SZH:33,5 CK:0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 221 ZS: 5,8 TZS: 1,8 FH: 8,5 SZH:32,8 CK: 0,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 230 ZS: 9,6 TZS: 3,7 FH:7,6 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Stangli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 262 ZS: 6,7 TZS: 1,1 FH: 6,3 SZH:42,1 CK: 13,6 SÓ: 0</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8 SZH: 40,9 CK: 14,4 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. Rákkfélék; 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 vizsgálást 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.

SÁRVÁR

Általános iskola alsó tagozat

2022. 05. 30.–2022. 06. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 239 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 7,9 SZH:39,5 CK: 7,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Teljes kiőrlésű kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 533 ZS: 11,3 TZS: 4,6 FH:21,7 SZH:85,3 CK: 19,7 SÓ: 0,3</p>	<p>Tea Sajtos meleg szendvics teljes kiőrlésű kenyérral</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 330 ZS: 11,3 TZS: 5,6 FH: 11,9 SZH:42,8 CK: 11,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 281 ZS: 10,6 TZS: 5,7 FH: 5,7 SZH: 38,8 CK: 8,5 SÓ: 1,3</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>
---	--	---	--	---	--	--

EBÉD

<p>Reszelt tésztaleves Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:505 ZS: 21 TZS: 7,4 FH: 20,9 SZH:53,2 CK:3,7 SÓ: 5</p>	<p>Gulyásleves Darás metélt Szilvavelő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 649 ZS: 20,1 TZS: 4,6 FH: 21,2 SZH:94,3 CK: 24,8 SÓ: 0,1</p>	<p>Csontleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 401 ZS: 12,9 TZS: 3,7 FH:15,8 SZH:48,6 CK: 13,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Köménymaglevés Kenyérkocka Hentes sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 674 ZS: 31,3 TZS: 7,3 FH: 22 SZH:75,2 CK: 1,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Bableves Túróval töltött zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 800 ZS: 16,3 TZS: 6,8 FH: 37,1 SZH: 119,3 CK: 20 SÓ: 1,7</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>
--	---	---	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Tavaszi túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:238 ZS: 4,4 TZS: 2,7 FH: 11,4 SZH:35,1 CK:0,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Brokkolikrém füstölt sajt Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 8,3 SZH:33,7 CK: 0,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemáj pástétom Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 243 ZS: 5,8 TZS: 1,6 FH:10,4 SZH:35,4 CK: 1,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Mákos buka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 280 ZS: 9,6 TZS: 1,5 FH: 7,8 SZH:39,2 CK: 6,5 SÓ: 0</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 206 ZS: 4,2 TZS: 1,1 FH: 9,2 SZH: 33,2 CK: 0,6 SÓ: 1,8</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>
---	--	--	--	---	--	--

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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.