

SZOMBATHELY

Általános iskola

2019.04.01.–2019.04.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Edámi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:413 ZS: 16,3 TZS: 8,5 FH: 22,6 SZH: 41,3 CK: 0,0 SÓ: 2,1	Tej Mogyorós krém Kifli <u>Allergének:</u> 1,5,7 EN: 344 ZS: 10,9 TZS: 2,5 FH: 12,0 SZH: 48,6 CK: 10,3 SÓ: 0,7	Tejeskávé Lenmagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 343 ZS: 10,4 TZS: 5,7 FH: 13,9 SZH: 47,5 CK: 11,1 SÓ: 1,3	Tej Halpástétom Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10 EN: 414 ZS: 15,5 TZS: 4,0 FH: 25,4 SZH: 45,3 CK: 0,1 SÓ: 1,9	Tej Sajtos meleg szendvics félbarna kenyérből <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 406 ZS: 14,9 TZS: 9,0 FH: 24,1 SZH: 45,6 CK: 1,2 SÓ: 2,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tojásos leves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,3 EN:681 ZS: 25,0 TZS: 3,7 FH: 30,8 SZH: 79,3 CK: 0,2 SÓ: 0,9	Lebbencsleves Sertéspörkölt Törfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 702 ZS: 27,7 TZS: 7,3 FH: 32,6 SZH: 75,8 CK: 4,4 SÓ: 2,6	Húsgaluska leves <u>Darás metélt</u> <u>kardamomos sárgabarack</u> <u>velővel*</u> <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 736 ZS: 23,6 TZS: 5,6 FH: 24,8 SZH:101,8 CK: 20,8 SÓ: 1,0	Csontleves Sült párizsi Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN: 621 ZS: 21,2 TZS: 5,6 FH: 23,2 SZH: 78,6 CK: 0,8 SÓ: 3,1	Brokkoli krémleves Szezámmagos rántott csirkemell Karottás rizs Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7,11 EN: 720 ZS: 20,2 TZS: 3,5 FH: 38,8 SZH: 92,3 CK: 9,1 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kakaós szelet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:231 ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH: 4,7 SZH: 38,4 CK: 20,1 SÓ: 0,4	Körözött Zsemle Sárgarépakorong <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 265 ZS: 6,8 TZS: 3,7 FH: 13,6 SZH: 35,6 CK: 3,2 SÓ: 0,9	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 230 ZS: 7,6 TZS: 2,3 FH: 8,4 SZH: 31,0 CK: 0,1 SÓ: 1,4	Stangli Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 265 ZS: 8,3 TZS: 1,0 FH: 6,2 SZH: 40,1 CK: 9,5 SÓ: 0,3	Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 180 ZS: 3,4 TZS: 0,5 FH: 8,0 SZH: 28,7 CK: 0,0 SÓ: 1,0	<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 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 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.

ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola

2019.04.08.–2019.04.14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kifli	Tej Majonézes-uborkás tojáskrém Félbarna kenyér	Karamellás tej Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kifli	Tejeskávé Briós	Tej Petrezselymes sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:307 ZS: 6,3 TZS: 2,1 FH: 11,1 SZH: 50,7 CK: 16,2 SÓ: 1,1	EN: 326 ZS: 10,7 TZS: 3,1 FH: 16,1 SZH: 43,1 CK: 0,3 SÓ: 1,5	EN: 318 ZS: 10,4 TZS: 5,1 FH: 11,5 SZH: 44,1 CK: 9,3 SÓ: 1,2	EN: 298 ZS: 5,8 TZS: 2,9 FH: 10,6 SZH: 50,0 CK: 16,3 SÓ: 0,5	EN: 298 ZS: 9,4 TZS: 2,5 FH: 12,0 SZH: 40,8 CK: 0,2 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfölös karfiollevés Tarhonyás sertés húspogácsa Csemege uborka	Daragaluska leves Sertés húspogácsa Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Szárnyasragu leves Mákos nudli	Zellerleves Serpényős burgonya kolbásszal Cékla saláta Teljes kiőrlésű kenyér	Vegyes gyümölcsleves Panírozott halrúd Rizi-bizi Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,5,8,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:689 ZS: 24,0 TZS: 5,8 FH: 38,6 SZH: 75,4 CK: 1,8 SÓ: 2,5	EN: 743 ZS: 20,0 TZS: 4,8 FH: 38,6 SZH: 96,0 CK: 2,3 SÓ: 2,2	EN: 728 ZS: 16,1 TZS: 1,9 FH: 28,9 SZH: 86,5 CK: 10,7 SÓ: 2,3	EN: 735 ZS: 23,7 TZS: 6,7 FH: 24,2 SZH: 101,5 CK: 7,4 SÓ: 3,6	EN: 800 ZS: 22,1 TZS: 4,6 FH: 27,2 SZH: 118,5 CK: 24,4 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magos rúd Alma	Olasz felvágott Margarin Zsemle Kigyóuborka	Kenőmájás Zsemle Lilahagyma	Zöldfűszeres túrókrém Zsemle Alma	Gépsonka Margarin Zsemle Jégcsapretek		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:321 ZS: 14,1 TZS: 2,0 FH: 9,4 SZH: 38,5 CK: 10,0 SÓ: 0,4	EN: 240 ZS: 8,8 TZS: 2,7 FH: 8,3 SZH: 30,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 255 ZS: 8,8 TZS: 3,8 FH: 9,5 SZH: 32,4 CK: 0,1 SÓ: 1,5	EN: 285 ZS: 6,2 TZS: 3,4 FH: 13,5 SZH: 41,6 CK: 11,9 SÓ: 0,9	EN: 217 ZS: 4,7 TZS: 0,9 FH: 11,6 SZH: 30,7 CK: 0,1 SÓ: 1,1	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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.

ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola

2019.04.15.–2019.04.21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:299
ZS: 6,7 TZS: 3,5 FH: 11,1
SZH: 47,1 CK: 11,4 SÓ: 0,5

Tej
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7

EN: 306
ZS: 8,3 TZS: 2,5 FH: 14,8
SZH: 40,2 CK: 0,0 SÓ: 1,3

Tejbedara
Kakaós szórat

Allergének:
1,7

EN: 324
ZS: 4,3 TZS: 2,3 FH: 12,4
SZH: 57,6 CK: 16,8 SÓ: 0,3

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

Vegyes zöldségleves
Csirkepörkölt
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN:784
ZS: 24,3 TZS: 4,0 FH: 43,4
SZH: 91,8 CK: 3,9 SÓ: 2,4

Májgaluska leves
Burgonyás tészta
Csemege uborka

Allergének:
1,3,9,12

EN: 717
ZS: 15,1 TZS: 2,3 FH: 30,6
SZH: 109,8 CK: 1,5 SÓ: 1,9

Csontleves
Indiai joghurtos csirkeragu*
Párolt rizs
Húsvéti desszert

Allergének:
1,3,5,6,7,9,10

EN: 868
ZS: 31,9 TZS: 12,4 FH: 36,7
SZH: 103,3 CK: 29,7 SÓ: 1,6

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NAGYPÉNTEK

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Párizsi
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1,6

EN:231
ZS: 8,0 TZS: 2,5 FH: 7,9
SZH: 30,9 CK: 0,1 SÓ: 1,4

Trappista sajt
Margarin
Császárszemle
Sárgarépakorong

Allergének:
1,7

EN: 296
ZS: 14,1 TZS: 7,6 FH: 15,0
SZH: 26,3 CK: 0,7 SÓ: 1,5

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 204
ZS: 4,0 TZS: 0,6 FH: 13,4
SZH: 30,2 CK: 0,8 SÓ: 1,4

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. 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.

ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola

2019.04.22.–2019.04.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Karamellás tej Vaj Teljes kiőrlésű kenyér	Zabkása fahéjas szórát	Tej Finomkrém Teljes kiőrlésű kifli		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	
EN:	EN:	EN: 361	EN: 329	EN: 321	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 11,7	ZS: 9,3	ZS: 9,8	TZS:	ZS:
FH:	FH:	TZS: 1,8	TZS: 4,2	TZS: 4,3	FH:	TZS:
CK:	CK:	FH: 12,8	FH: 13,5	FH: 20,5	CK:	FH:
SÓ:	SÓ:	SZH: 49,0	SZH: 46,9	SZH: 36,6	SÓ:	SZH:
		CK: 9,0	CK: 26,7	CK: 1,5		
		SÓ: 1,2	SÓ: 0,3	SÓ: 1,2		

EBÉD

HÚSVÉT	TAVASZI SZÜNET	Tojásos leves Panírozott halrúd Párolt rizs Csemege uborka	Reszelt tésztaleves Szárnyas húspogácsa Tejfőlös szárazbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Cékla saláta		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	
EN:	EN:	EN: 678	EN: 773	EN: 674	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 21,1	ZS: 15,3	ZS: 19,6	TZS:	ZS:
FH:	FH:	TZS: 2,5	TZS: 3,2	TZS: 4,9	FH:	TZS:
CK:	CK:	FH: 24,7	FH: 41,1	FH: 31,8	CK:	FH:
SÓ:	SÓ:	SZH: 93,3	SZH: 111,4	SZH: 88,1	SÓ:	SZH:
		CK: 0,2	CK: 2,2	CK: 9,1		
		SÓ: 3,2	SÓ: 1,9	SÓ: 1,9		

UZSONNA

		Soproni felvágott Margarin Zsemle Rágórépa	Gépsonka Margarin Zsemle Kigyóuborka	Magos pogácsa Alma		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	
EN:	EN:	EN: 262	EN: 215	EN: 318	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 10,6	ZS: 4,6	ZS: 13,8	TZS:	ZS:
FH:	FH:	TZS: 2,7	TZS: 0,9	TZS: 1,9	FH:	TZS:
CK:	CK:	FH: 8,3	FH: 11,4	FH: 9,4	CK:	FH:
SÓ:	SÓ:	SZH: 32,7	SZH: 30,4	SZH: 38,5	SÓ:	SZH:
		CK: 0,2	CK: 0,1	CK: 10,0		
		SÓ: 1,3	SÓ: 1,1	SÓ: 0,2		

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. Szezámmag; 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 elnézéstet 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.

ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola

2019.04.29.–2019.05.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Briós

Allergének:
1,3,7

EN:305
ZS: 6,2 TZS: 3,2 FH: 11,0
SZH: 50,5 CK: 16,2 SÓ: 0,5

Tej
Tojáskarika
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7

EN: 315
ZS: 9,2 TZS: 2,8 FH: 16,7
SZH: 42,6 CK: 0,0 SÓ: 1,4

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

Tavaszi zöldségleves
Lecsós virsli
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,3,6,7,9,10

EN:694
ZS: 25,3 TZS: 6 FH: 22,7
SZH: 90,4 CK: 14,3 SÓ: 3,68

Tarhonya leves
Sertéshúsos paradicsomos
káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,9,12

EN: 775
ZS: 22,4 TZS: 3,8 FH: 34,7
SZH: 101,7 CK: 15,7 SÓ: 2,1

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:

UZSONNA

Magyaros sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:308
ZS: 13,0 TZS: 7,5 FH: 13,9
SZH: 31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,7

Tavaszi felvágott
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 224
ZS: 6,9 TZS: 0,2 FH: 7,9
SZH: 31,3 CK: 0,1 SÓ: 1,3

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.