

Budapest

Középiskola - Radnóti

2025.02.03.–2025.02.09.

	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:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 188 ZS: 2 TZS: 1 FH: 7,2 SZH:33,6 CK: 8,3 SÓ: 0,83</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 2 TZS: 1 FH:7 SZH:40 CK: 10,8 SÓ: 0,65</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51,2 CK: 32,7 SÓ: 0,51</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,7 SZH: 33,9 CK: 7,9 SÓ: 0,86</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:458 ZS: 10,1 TZS: 2,1 FH: 24 SZH:62,1 CK:11,4 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: 455 ZS: 17,9 TZS: 3,9 FH: 16,7 SZH:54,7 CK: 6,8 SÓ: 1,58</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 532 ZS: 16,9 TZS: 2,9 FH:25,4 SZH:69 CK: 16,8 SÓ: 0,99</p>	<p>Almalé 100%-os Sertéshúsgolyó Svéd mártás Áfonyaszósz Tört burgonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 601 ZS: 18,6 TZS: 4,4 FH: 14,8 SZH:94,1 CK: 45,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Vöröslencse krémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 780 ZS: 34,8 TZS: 10,4 FH: 25,3 SZH: 79,3 CK: 9,3 SÓ: 1,97</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:193 ZS: 5,7 TZS: 2 FH: 7,1 SZH:27,7 CK:1,6 SÓ: 0,87</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 232 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 9,8 SZH:30,2 CK: 0,6 SÓ: 1,14</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 168 ZS: 3 TZS: 0,9 FH:7 SZH:26,8 CK: 0,7 SÓ: 1,32</p>	<p>Nyári turista Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 5,8 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,09</p>	<p>Vaníliás ízű habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 195 ZS: 4,2 TZS: 3,5 FH: 2 SZH: 36 CK: 29,7 SÓ: 0,26</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Középiskola - Radnóti

2025.02.10.–2025.02.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:165 ZS: 3,4    TZS: 2,1    FH: 8,1 SZH:25,2    CK:15,2    SÓ: 0,36</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 3,8    TZS: 1,3    FH: 6,7 SZH:33,7    CK: 8,4    SÓ: 1,27</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 7,7    TZS: 4    FH:10,1 SZH:56,8    CK: 28,2    SÓ: 0,67</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 206 ZS: 2    TZS: 1    FH: 7 SZH:37,9    CK: 8,8    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 198 ZS: 3,7    TZS: 0,8    FH: 5,3 SZH: 33,9    CK: 8,7    SÓ: 0,88</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>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:490 ZS: 18,2    TZS: 5    FH: 19,7 SZH:58,8    CK:12,7    SÓ: 1,91</p>	<p>Zöldségleves Főtt virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 373 ZS: 14,2    TZS: 5    FH: 13 SZH:44,9    CK: 2,5    SÓ: 1,77</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott csirkemell Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 620 ZS: 15,2    TZS: 2,4    FH:21,8 SZH:96    CK: 28,3    SÓ: 1,94</p>	<p>Csirkeraguleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 521 ZS: 9,9    TZS: 2,1    FH: 21,4 SZH:70,8    CK: 18    SÓ: 1,73</p>	<p>Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Túró rudi Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 430 ZS: 9    TZS: 4,5    FH: 21,8 SZH: 63,6    CK: 16    SÓ: 0,94</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>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:175 ZS: 4,6    TZS: 2,8    FH: 4,9 SZH:26,7    CK:0,9    SÓ: 0,92</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH: 9,7 SZH:30,7    CK: 1    SÓ: 1,05</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 6,1    TZS: 2,2    FH:6,3 SZH:27,4    CK: 0,4    SÓ: 1,09</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 6    TZS: 2,1    FH: 6,6 SZH:26,3    CK: 0,4    SÓ: 1,1</p>	<p>Tengeri sós kukoricasnack Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 120 ZS: 0,4    TZS: 0,1    FH: 2,1 SZH: 25,5    CK: 7,4    SÓ: 0,38</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 kerütek feltüntetésére. 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Középiskola - Radnóti

2025.02.17.–2025.02.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé Margarin Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:333 ZS:10,2    TZS:4,7    FH:10,3 SZH:47,1    CK:25,4    SÓ:0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:225 ZS:2,6    TZS:1,3    FH:9 SZH:39,2    CK:9,5    SÓ:0,73</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:186 ZS:1,8    TZS:0,8    FH:5,9 SZH:34,9    CK:8,4    SÓ:0,9</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS:5,6    TZS:2,8    FH:10,4 SZH:47,6    CK:22,2    SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:222 ZS:5,1    TZS:1,5    FH:6,7 SZH:33,9    CK:7,9    SÓ:0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:531 ZS:18,6    TZS:5,5    FH:16,4 SZH:67,9    CK:26,2    SÓ:1,22</p>	<p>Zöldborsóleves Paradicsomos Húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:504 ZS:16,2    TZS:3,9    FH:17,7 SZH:67,3    CK:21,4    SÓ:1,31</p>	<p>Bableves füstölt hússal Túrós metélt Alma Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:565 ZS:15,9    TZS:3,7    FH:26 SZH:82,8    CK:21,8    SÓ:1,44</p>	<p>Almalé 100%-os Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:512 ZS:15,7    TZS:1,9    FH:12 SZH:79,6    CK:26,5    SÓ:1,19</p>	<p>Daragaluska leves Vegetáriánus zöldséggolyó Burgonyapüré Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:381 ZS:14,5    TZS:2,8    FH:13,8 SZH:43,7    CK:5,6    SÓ:2,06</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:171 ZS:5,5    TZS:1,9    FH:6,5 SZH:22,4    CK:1,2    SÓ:0,94</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:204 ZS:7,2    TZS:4,2    FH:8,9 SZH:25,6    CK:0,6    SÓ:1,11</p>	<p>Nyári turista Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:208 ZS:6    TZS:2,1    FH:6,4 SZH:30,3    CK:0,7    SÓ:1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:174 ZS:3,4    TZS:1    FH:7,1 SZH:27,4    CK:0,4    SÓ:1,16</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:266 ZS:2    TZS:0,8    FH:7,8 SZH:52,8    CK:24,9    SÓ:0,63</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Középiskola - Radnóti

2025.02.24.–2025.03.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 1,5 TZS: 0,7 FH: 6,8 SZH:41,1 CK: 12 SÓ: 0,65</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,2 TZS: 4 FH:9,1 SZH:34 CK: 7,8 SÓ: 1,04</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:51,4 CK: 26,4 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 211 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 5,7 SZH: 34,8 CK: 8,8 SÓ: 0,94</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>Zöldségleves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:435 ZS: 16,7 TZS: 3,4 FH: 14,2 SZH:52,8 CK:2,8 SÓ: 1,24</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bolognai sertésragu Teljes kiőrlésű spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 608 ZS: 26,7 TZS: 9,9 FH: 28,1 SZH:59,8 CK: 10,3 SÓ: 0,73</p>	<p>Meggyleves Kukorica morzsás csirkemell csík Petrezselymes burgonya Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 503 ZS: 12,1 TZS: 1,8 FH:14,7 SZH:80,1 CK: 28,9 SÓ: 1,39</p>	<p>Csontleves Csirkefasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 459 ZS: 12,3 TZS: 2,5 FH: 24,5 SZH:55,4 CK: 1,3 SÓ: 1,78</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 570 ZS: 9,9 TZS: 2,2 FH: 13,5 SZH: 103,9 CK: 20,3 SÓ: 1,52</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:178 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 5 SZH:27,2 CK:1,5 SÓ: 0,88</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 165 ZS: 3 TZS: 0,9 FH: 7 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,32</p>	<p>Ostya szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN: 184 ZS: 8,4 TZS: 2,1 FH:2,3 SZH:23,5 CK: 13,6 SÓ: 0,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 212 ZS: 5,9 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,08</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: 1,15</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 keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.