

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BALATONFÜRED

Óvodás

2020. 10. 05.–2020. 10. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 281 ZS: 7,3 SZH:36,1 TZS: 3 CK: 9,6 FH: 11,9 SÓ: 1,2	EN: 187 ZS: 2,7 SZH:33,1 TZS: 1,5 CK: 7,7 FH: 6 SÓ: 0,9	EN: 297 ZS: 5,4 SZH:48,5 TZS: 2,4 CK: 20,5 FH: 9,5 SÓ: 1,2	EN: 221 ZS: 6,6 SZH: 34,1 TZS: 3,8 CK: 8,1 FH: 4,7 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Hamis gulyásleves Sertés pörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Hagyma krémleves Pírtott zsemlekocka Pincepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Házi csalamádé	Frankfurti leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórát	Paradicsomleves Halpogácsa Kukoricás rizs Tzatziki saláta	Vegyes zöldségleves Vadas sertés ragu Makaróni tészta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:530 ZS: 21,9 SZH:60,6 TZS: 4,9 CK:11,3 FH: 19 SÓ: 2,7	EN: 487 ZS: 13,7 SZH:64,9 TZS: 2,8 CK: 6,6 FH: 20,8 SÓ: 1,8	EN: 649 ZS: 17,5 SZH:100 TZS: 3,7 CK: 31 FH:18,3 SÓ: 2,1	EN: 522 ZS: 13,6 SZH:76,6 TZS: 2,6 CK: 14,8 FH: 21,5 SÓ: 1	EN: 463 ZS: 20,5 SZH: 49,9 TZS: 5,1 CK: 4 FH: 18,1 SÓ: 1,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle	Kenőmájás Kifli Kígyóborka	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Túró desszert Szilva		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:182 ZS: 3,9 SZH:27,9 TZS: 2,2 CK:1,3 FH: 7,3 SÓ: 1,1	EN: 213 ZS: 7,3 SZH:27,6 TZS: 2 CK: 0,7 FH: 7 SÓ: 1,1	EN: 199 ZS: 6,6 SZH:27 TZS: 0,2 CK: 1,1 FH: 7 SÓ: 0,9	EN: 173 ZS: 3,7 SZH:27,8 TZS: 1,1 CK: 0,5 FH: 7,1 SÓ: 1,1	EN: 128 ZS: 4,4 SZH: 19,5 TZS: 3,4 CK: 18,4 FH: 2 SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	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. 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 munkatársaink! 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

HUNGAST
Kérlek még!

BALATONFÜRED

Óvodás

2020. 10. 12.–2020. 10. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:207 ZS: 3,8 TZS: 1,6 FH: 6 SZH:35,1 CK:9,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 223 ZS: 6,6 TZS: 3,6 FH:4,9 SZH:34,4 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p>Tej Gabonaphely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 178 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,2 CK: 16,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 201 ZS: 2,9 TZS: 1,7 FH: 8 SZH: 33,8 CK: 7,6 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>
--	--	---	--	--	--	--

EBÉD

<p>Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:646 ZS: 22 TZS: 5,3 FH: 26,6 SZH:77,1 CK:12,5 SÓ: 3,2</p>	<p>100%-os gyümölcslé Bolognai spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 502 ZS: 21,8 TZS: 7,4 FH: 19 SZH:56,9 CK: 30,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Zsurmóka leves Csirkemáj rizottó Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 378 ZS: 14,5 TZS: 4,2 FH:17,6 SZH:42,3 CK: 4,1 SÓ: 0,5</p>	<p>Magyaros zöldbaleves Kolbászos rakott burgonya Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 450 ZS: 20,2 TZS: 6,7 FH: 13,8 SZH:39,4 CK: 4,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 699 ZS: 24,5 TZS: 5,1 FH: 27,6 SZH: 91,2 CK: 7 SÓ: 0,5</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>Reszelt sajt Margarin Búzakorpás diákrúd Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:264 ZS: 11,4 TZS: 6,5 FH: 11,6 SZH:27,9 CK:1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 199 ZS: 6,1 TZS: 2,1 FH: 6,3 SZH:28,5 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajtzelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3 TZS: 0,8 FH: 7,4 SZH:26,4 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! 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.



BALATONFÜRED

Óvodás

2020. 10. 19.–2020. 10. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:325 ZS: 8,4 TZS: 4,2 FH: 10,7 SZH:48,6 CK:27,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 229 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 7,8 SZH:42 CK: 12,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Házi füstölt sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 236 ZS: 7,6 TZS: 3,5 FH:7,3 SZH:33,8 CK: 8,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Fahéjas almás zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 343 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 11,4 SZH:56,1 CK: 31 SÓ: 0,3</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	---	--	--	--	--	--

EBÉD

<p>Tárkonyos zöldségleves Tarhonyás csirke hús Lilahagymás káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:436 ZS: 14,3 TZS: 2,7 FH: 21,2 SZH:53,9 CK:7,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 503 ZS: 18,6 TZS: 4,8 FH: 18,7 SZH:61,7 CK: 7,4 SÓ: 2,8</p>	<p>Sertés húsgaluska leves Aranygaluska Vaníliás öntet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 667 ZS: 23,1 TZS: 4,7 FH:19,3 SZH:93,6 CK: 33,8 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsleves Panírozott halrudacska Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 645 ZS: 24,5 TZS: 5 FH: 16,5 SZH:86,7 CK: 21,3 SÓ: 1</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	--	---	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:193 ZS: 6,5 TZS: 3,8 FH: 4,8 SZH:27,5 CK:1 SÓ: 0,9</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Kifli Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 208 ZS: 6,1 TZS: 1,7 FH: 7,1 SZH:28,7 CK: 1,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 199 ZS: 5,6 TZS: 1,6 FH:6,6 SZH:27,9 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 194 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,4 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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

BALATONFÜRED

Óvodás

2020. 10. 26.–2020. 11. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:211 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,4 SZH:34,1 CK:8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 199 ZS: 3 TZS: 1,5 FH: 7,8 SZH:34,3 CK: 8,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 313 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2 SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 290 ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 9,2 SZH:50,2 CK: 34 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,4 TZS: 0,8 FH: 5,2 SZH: 34,4 CK: 8,9 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	--	--	---	---

EBÉD

<p>Lencseleves Túrós tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:536 ZS: 16,5 TZS: 6,1 FH: 24 SZH:68,1 CK:12,7 SÓ: 0,3</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Meggymártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 534 ZS: 22,4 TZS: 5,9 FH: 17,4 SZH:63,9 CK: 15,2 SÓ: 0,2</p>	<p>Köménymag leves Pírtott zsemlekocka Budapest csirke ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 476 ZS: 18,4 TZS: 3,5 FH:17,8 SZH:58,6 CK: 1,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Kertészleves Csirke fasírt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 569 ZS: 15,4 TZS: 3 FH: 22,9 SZH:78,2 CK: 2,3 SÓ: 3,7</p>	<p>Brokkoli krémleves Leves gyöngy Zöldséges csirke ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 473 ZS: 18 TZS: 4,6 FH: 19,3 SZH: 57,7 CK: 1,1 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	---	--	--	---	---

UZSONNA

<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>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 171 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 7,1 SZH:27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 137 ZS: 0,6 TZS: 0,2 FH:3,9 SZH:27,4 CK: 1,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 195 ZS: 6,3 TZS: 1,3 FH: 6,2 SZH:28,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Túró desszert Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 128 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2 SZH: 19,5 CK: 18,4 SÓ: 0</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 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 munkatársaink! 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.