

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.12.01.–2025.12.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:514
ZS:13,3 TZS:4,4 FH:25,5
SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:614
ZS:22,1 TZS:4,4 FH:20,8
SZH:79,9 CK:10,4 SÓ:2,38

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Vöröslencse krémleves
(1,7,10,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:912
ZS:41,5 TZS:12,4 FH:26,4
SZH:97,6 CK:11,5 SÓ:2,24

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tojásleves (1,3)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:446
ZS:14,9 TZS:3,4 FH:23,5
SZH:50,4 CK:9,2 SÓ:1,91

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)
Mikulás desszert (1,6)

Allergének:
1,3,6,9,10,12

EN:717
ZS:27,1 TZS:5,8 FH:18,7
SZH:95,5 CK:21,5 SÓ:1,47

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:
1,10,12

EN:614
ZS:20,9 TZS:4,4 FH:26,9
SZH:72,8 CK:8 SÓ:3,17

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:802
ZS:27,9 TZS:10,2 FH:27
SZH:109 CK:53,8 SÓ:1,88

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:637
ZS:25,9 TZS:6,9 FH:23,1
SZH:63,5 CK:18,9 SÓ:3,28

Allergének:
1,3,7

EN:617
ZS:22,6 TZS:4,7 FH:28,7
SZH:67,2 CK:13,2 SÓ:1,39

Allergének:
1,3,6,7,9

EN:815
ZS:40,9 TZS:16,4 FH:23,4
SZH:86,8 CK:26,6 SÓ:2,48

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:

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:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt étel fénypékes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.12.08.–2025.12.14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Temesvári sertésragu (1,7)
Bulgur (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:611
ZS:23,9 TZS:7,8 FH:20,4
SZH:68,6 CK:4,3 SÓ:2,25

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:467
ZS:12,8 TZS:2,5 FH:18,2
SZH:65,1 CK:3 SÓ:1,59

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Csirkeraгуleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórat
Narancs

Allergének:
1,3,9,12

EN:658
ZS:12,1 TZS:1,3 FH:21,5
SZH:109,9 CK:48,2 SÓ:0,96

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:436
ZS:5,7 TZS:0,7 FH:26,2
SZH:68,3 CK:7,8 SÓ:1,21

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,4,7,12

EN:653
ZS:14,9 TZS:2 FH:23,3
SZH:102,7 CK:32,8 SÓ:1,65

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Bolognai sertésragu (9)
Makaróni tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:725
ZS:31,8 TZS:11,1 FH:37,9
SZH:70 CK:11,5 SÓ:1,21

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:559
ZS:15,5 TZS:2,1 FH:27,2
SZH:71,4 CK:6,7 SÓ:2,57

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:561
ZS:12,3 TZS:1,6 FH:17,8
SZH:90,6 CK:34,4 SÓ:1,3

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:863
ZS:16,2 TZS:2,9 FH:25,9
SZH:123,2 CK:39,1 SÓ:2,77

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:782
ZS:33,8 TZS:6,3 FH:16,8
SZH:100,6 CK:8,6 SÓ:1,69

Allergének:
1,7,12

EN:523
ZS:9,2 TZS:2,2 FH:22,4
SZH:77,8 CK:31,3 SÓ:1,95

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:569
ZS:18,3 TZS:7 FH:26,5
SZH:74,3 CK:17,7 SÓ:0,6

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.12.15.–2025.12.21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:526
ZS:14,6 TZS:4 FH:17,1
SZH:80 CK:28,2 SÓ:0,48

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:550
ZS:20,1 TZS:4,8 FH:19,8
SZH:67,9 CK:26,4 SÓ:1,1

Bableves füstölt hússal (1,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9

EN:591
ZS:16,4 TZS:7 FH:23,5
SZH:89,1 CK:44,6 SÓ:2,03

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:551
ZS:13,9 TZS:3,4 FH:15,7
SZH:80,7 CK:9,4 SÓ:2,95

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított tök-mag
Kukoricamorzsa csirkemell csík
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Szaloncukor (6)

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:946
ZS:37,6 TZS:7,9 FH:29,3
SZH:118,6 CK:28,7 SÓ:2,57

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:653
ZS:22,5 TZS:6,5 FH:19,6
SZH:84,3 CK:28,5 SÓ:1,99

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Barbecue csirkeragu (1,6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:552
ZS:16,8 TZS:2,4 FH:24,6
SZH:69,3 CK:4,8 SÓ:1,66

Bableves füstölt hússal (1,9)
Mák szórat
Hosszúmetélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,9

EN:722
ZS:21,6 TZS:3,1 FH:25,5
SZH:108,3 CK:30,5 SÓ:1,56

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:539
ZS:21,4 TZS:8,5 FH:19,6
SZH:64,5 CK:10,6 SÓ:1,51

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított tök-mag
Harcapaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Szaloncukor (6)

Allergének:
1,3,4,6,7,9

EN:803
ZS:28,3 TZS:9,3 FH:35,6
SZH:96,2 CK:24,1 SÓ:0,74

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:

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:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.12.22.–2025.12.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD A

EBÉD B

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.12.29.–2026.01.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD A

EBÉD B

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.