

Budapest

BKSZC Weiss Manfréd Techn. és Koll.
Középiskola

2023. 11. 06.–2023. 11. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Margarin Kifli Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:824 ZS: 23,4 TZS: 11 FH: 25,8 SZH:118,6 CK:15,6 SÓ: 3,43</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Sajtkrém Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 800 ZS: 18 TZS: 7,2 FH: 25,9 SZH:127 CK: 12,7 SÓ: 4,43</p>	<p>Gyümölcs tea Magyaros túrókrém Zsemle Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 798 ZS: 17,5 TZS: 6,5 FH: 29,2 SZH:122,9 CK: 11,6 SÓ: 3,9</p>	<p>Tej Briós Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 863 ZS: 25,5 TZS: 11,5 FH: 28,3 SZH:123,2 CK: 21 SÓ: 3,26</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 482 ZS: 9,6 TZS: 3,2 FH: 9,8 SZH: 88,7 CK: 30,5 SÓ: 2,24</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>Bakonyi betyárleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:833 ZS: 33,7 TZS: 9,4 FH: 29,4 SZH:95,6 CK:11,2 SÓ: 2,77</p>	<p>Húsleves Sertésvagdalt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 812 ZS: 31 TZS: 9,3 FH: 32,3 SZH:93,6 CK: 14,4 SÓ: 2,66</p>	<p>Magyaros gombaleves Rántott halfilé Párolt rizs Párolt zöldség Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 906 ZS: 36,5 TZS: 8,5 FH: 30 SZH:115 CK: 13,3 SÓ: 2,66</p>	<p>Csirke raguleves Máktöltelikes nudli Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 907 ZS: 21,7 TZS: 6,2 FH: 32,8 SZH:120,4 CK: 48,4 SÓ: 2,99</p>	<p>Sütőtök krémleves Kruton Fűszeres csirkecomb Kukoricás jázmin rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 803 ZS: 22,5 TZS: 4,7 FH: 36,9 SZH: 110,2 CK: 11 SÓ: 2,52</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>
VACSORA	<p>Lecsós virsli Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:694 ZS: 34 TZS: 9,2 FH: 23,3 SZH:72 CK:8,1 SÓ: 3,33</p>	<p>Natúrzsolt Burgonyapüré</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 553 ZS: 23,3 TZS: 6,3 FH: 29,6 SZH:50,1 CK: 2,3 SÓ: 0,99</p>	<p>Rizsfelfújt Sárgabarack extra dzsem Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 792 ZS: 7,8 TZS: 3,5 FH: 16,4 SZH:159,2 CK: 89,6 SÓ: 0,72</p>	<p>Stefánia vagdalt Franciasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 728 ZS: 46,2 TZS: 9,9 FH: 25,3 SZH:48,4 CK: 12,8 SÓ: 2,25</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>	<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 keresztszennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgáást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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

BKSZC Weiss Manfréd Techn. és Koll.
Középiskola

2023. 11. 13.–2023. 11. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:856 ZS: 21,2 TZS: 3,8 FH: 27,7 SZH:128,7 CK:33,5 SÓ: 3,99	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 802 ZS: 19,8 TZS: 8 FH: 25,7 SZH:123,7 CK: 12,2 SÓ: 2,46	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Olasz felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 796 ZS: 17,8 TZS: 7 FH:28,6 SZH:123 CK: 11,1 SÓ: 3,91	Tejeskávé Foszlós kalács Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 921 ZS: 28,1 TZS: 11,8 FH: 28,5 SZH:131,6 CK: 37,4 SÓ: 3,76	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert Körte <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 575 ZS: 14,5 TZS: 6,4 FH: 15,1 SZH: 88,6 CK: 36,9 SÓ: 1,74	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csontleves eperlevéllel Sült sonka Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:803 ZS: 27,5 TZS: 8,6 FH: 41,6 SZH:98,2 CK:9,3 SÓ: 2,79	Fahéjas alma-körteleves Ludaskása Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 735 ZS: 17,5 TZS: 3,2 FH: 30,1 SZH:113,1 CK: 38 SÓ: 2,42	Daragaluska leves Paprikás burgonya gazdagon Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 753 ZS: 24,3 TZS: 7,7 FH:23,7 SZH:88,4 CK: 2 SÓ: 2,41	Zöldborsóleves Vadas marhatokány Szarvacskas tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 839 ZS: 32 TZS: 9,2 FH: 33,1 SZH:99,9 CK: 13,4 SÓ: 1,24	Paradicsomleves Csőben sült brokkoli sertéshússal Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 756 ZS: 38,9 TZS: 11,9 FH: 26,1 SZH: 57,8 CK: 39 SÓ: 1,63	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:792 ZS: 32,1 TZS: 9,1 FH: 29,4 SZH:80 CK:5,1 SÓ: 2,38	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 574 ZS: 22,5 TZS: 6,1 FH: 21,6 SZH:68,2 CK: 24,5 SÓ: 1,6	Juhtúrós sztrapacskas Fokhagymás tejföl <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 675 ZS: 32,2 TZS: 19,2 FH:28,3 SZH:54,6 CK: 3,8 SÓ: 1,92	Panírozott halporció Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,4,7 EN: 698 ZS: 23,6 TZS: 4,5 FH: 22 SZH:98,2 CK: 13,8 SÓ: 2,41	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. 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

BKSZC Weiss Manfréd Techn. és Koll.
Középiskola

2023. 11. 20.–2023. 11. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:890 ZS: 21,7 TZS: 11 FH: 24 SZH:142 CK:38,8 SÓ: 4,12	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12 EN: 694 ZS: 11,5 TZS: 2,7 FH: 21,8 SZH:120,6 CK: 10,9 SÓ: 4,57	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Trappista sajt Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 858 ZS: 24,6 TZS: 11,3 FH:30,6 SZH:121,6 CK: 11,1 SÓ: 4,54	Kakaós tej Margarin Kifli Zala felvágott Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 848 ZS: 17,7 TZS: 6,9 FH:29,2 SZH:134,9 CK: 29,8 SÓ: 4,12	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 806 ZS: 22,3 TZS: 9,7 FH: 25,4 SZH: 118,8 CK: 15,3 SÓ: 4,06	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldséges csontleves Bácsi rizseshús Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:757 ZS: 33,2 TZS: 9,5 FH: 27,3 SZH:85,3 CK:6,8 SÓ: 3,02	Tejfőlés karalábéleves Vasi pecsenye Burgonyapüré Barackbefőtt <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 901 ZS: 47 TZS: 14,7 FH: 31,2 SZH:89,1 CK: 14,6 SÓ: 2,39	Csurgatott tojásleves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 759 ZS: 33,1 TZS: 8,4 FH:29,6 SZH:80,6 CK: 13 SÓ: 3,50	Zellerkrémleves Leves gyöngy Csirkepörkölt Bulgur Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 887 ZS: 23,9 TZS: 5,5 FH: 36,6 SZH:114,1 CK: 15,6 SÓ: 1,61	Gulyásleves Aranygaluska Vaníliás öntet Körte <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 895 ZS: 36,9 TZS: 12,4 FH: 32,8 SZH: 188,9 CK: 84,7 SÓ: 1,49	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Csirke nuggets Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:596 ZS: 12 TZS: 2,5 FH: 29,9 SZH:89,5 CK:15 SÓ: 2,37	Bolognai Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 739 ZS: 33,9 TZS: 11,7 FH: 34,7 SZH:73,4 CK: 11,6 SÓ: 1,47	Hentes sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 698 ZS: 31 TZS: 9,3 FH:26,1 SZH:77,1 CK: 2,7 SÓ: 1,42	Csőben sült brokkoli Natúrselet <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 425 ZS: 32 TZS: 11,2 FH: 22,3 SZH:9,9 CK: 1,5 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

BKSZC Weiss Manfréd Techn. és Koll.
Középiskola

2023. 11. 27.–2023. 12. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:906 ZS: 21,7 TZS: 3,9 FH: 29,1 SZH:139,5 CK:33,8 SÓ: 3,85</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 810 ZS: 20,7 TZS: 7,9 FH: 25,9 SZH:122,9 CK: 12,2 SÓ: 4,04</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle Libaszír Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 940 ZS: 35,5 TZS: 10,4 FH:23,3 SZH:123,4 CK: 12 SÓ: 3,47</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 918 ZS: 25,8 TZS: 10,8 FH: 28 SZH:134,9 CK: 33,1 SÓ: 3,41</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Karfiolleves Bolognai Spagetti Sajt szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:826 ZS: 37,1 TZS: 12 FH: 37,6 SZH:84,2 CK:11,9 SÓ: 1,66</p>	<p>Francia hagymaleves Kruton Sült csirkecomb Vajas Tört burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 876 ZS: 16,4 TZS: 3,4 FH: 52,1 SZH:74,3 CK: 5,5 SÓ: 3,50</p>	<p>Húsgombóc leves Sült debreceni Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 881 ZS: 56,4 TZS: 20,6 FH:53,3 SZH:102 CK: 15,4 SÓ: 3,11</p>	<p>Mentás körteleves Sült debreceni Sokmagvas rántott halfilé Petrezselymes jászmin rizs Remoulade mártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 897 ZS: 35 TZS: 8,1 FH: 27,6 SZH:163,5 CK: 42,5 SÓ: 2,16</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
VACSORA	<p>Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:484 ZS: 21,1 TZS: 7,2 FH: 16,3 SZH:51 CK:6,6 SÓ: 3,98</p>	<p>Sertésragu Jóasszony módra Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 789 ZS: 32,5 TZS: 9 FH: 29,3 SZH:78,3 CK: 0,4 SÓ: 0,68</p>	<p>Gombapaprikás Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 545 ZS: 16,5 TZS: 5,2 FH:18,7 SZH:77,2 CK: 5,1 SÓ: 0,76</p>	<p>Eszterházy sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 676 ZS: 30 TZS: 8,3 FH: 27,2 SZH:71,5 CK: 8,7 SÓ: 0,56</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>	<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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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.