

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 11. 06.–2023. 11. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:254 ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:42,4 CK:23,6 SÓ: 0,48</p>	<p>Gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 311 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:40,7 CK: 8,9 SÓ: 1,52</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 241 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH:8,7 SZH:43,4 CK: 13,2 SÓ: 0,68</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 319 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 10,4 SZH:50,1 CK: 25,5 SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 261 ZS: 6,3 TZS: 1,1 FH: 7,2 SZH: 40,8 CK: 8,6 SÓ: 1,29</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 Leccsós csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:653 ZS: 16,3 TZS: 4,3 FH: 23,4 SZH:76,4 CK:6,4 SÓ: 1,85</p>	<p>Húsleves Vajas csirkemell filé Gyümölcsmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 670 ZS: 2,3 TZS: 1 FH: 28,3 SZH:65,7 CK: 22,5 SÓ: 1,45</p>	<p>Csirkeraguleves Sajtos-tejfölös tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 621 ZS: 22,9 TZS: 10,3 FH:32,7 SZH:65,5 CK: 15,5 SÓ: 1,36</p>	<p>Almaleves Tavaszi rizses hús Csalamadé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 613 ZS: 22,6 TZS: 6 FH: 20,3 SZH:80,9 CK: 24,8 SÓ: 2,13</p>	<p>Tarhonyaleves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 603 ZS: 5,9 TZS: 1,4 FH: 27 SZH: 88,3 CK: 6,5 SÓ: 2,17</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:210 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:32,4 CK:1,3 SÓ: 1,08</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 256 ZS: 9,9 TZS: 5,1 FH: 6,2 SZH:33,8 CK: 2,8 SÓ: 1,07</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,53</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH:27,7 CK: 0,5 SÓ: 1,39</p>	<p>Gyümölcs joghurt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 165 ZS: 3,4 TZS: 2,3 FH: 3,9 SZH: 28,7 CK: 26,2 SÓ: 0,13</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 kiszolgálást végző munkatársainknál! 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 11. 13.–2023. 11. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:340 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH:55,1 CK:24,3 SÓ: 0,7	Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 318 ZS: 10,4 TZS: 3,1 FH: 10,7 SZH:42,6 CK: 9,5 SÓ: 2,52	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 244 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:10,5 SZH:39,9 CK: 7,7 SÓ: 0,98	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 247 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 CK: 7,6 SÓ: 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Meggyleves Zöldborsós sertéstokány Bulgur <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:707 ZS: 22,8 TZS: 6,6 FH: 23,1 SZH:89,7 CK:28,7 SÓ: 0,56	Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 675 ZS: 18,5 TZS: 4,8 FH: 18 SZH:66,8 CK: 19,7 SÓ: 1,63	Gulyásleves Mákos tészta Félbarna kenyér Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 742 ZS: 24 TZS: 5 FH:27 SZH:122,2 CK: 45,6 SÓ: 1,12	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 734 ZS: 34 TZS: 8,1 FH: 20,6 SZH:81,2 CK: 8,2 SÓ: 1,89	Lencseleves Tejbedara Kakaós szórát Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 604 ZS: 8,6 TZS: 3,1 FH: 22,9 SZH: 98,8 CK: 34,5 SÓ: 1,51	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:230 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ: 1,11	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 254 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,3 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,56	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH:7 SZH:27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,15	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 240 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,57	Nápolyi Körte <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 189 ZS: 6 TZS: 3,8 FH: 1,8 SZH: 30,8 CK: 25,8 SÓ: 0,05	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 11. 20.–2023. 11. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,45</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 246 ZS:4,7 TZS:1,8 FH:9,4 SZH:39,6 CK:8,3 SÓ:1,62</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 271 ZS:8,7 TZS:3 FH:8,1 SZH:38,4 CK:7,6 SÓ:1,58</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ:1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 261 ZS:6,6 TZS:1,3 FH:7,3 SZH:39,7 CK:8,6 SÓ:1,11</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>Zöldborsóleves Szege di rízeshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:634 ZS:24,7 TZS:6,9 FH:20,8 SZH:65,7 CK:7,3 SÓ:2,06</p>	<p>Karfiolkрем leves Pirított napraforgómag Bolognai Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 743 ZS:37,3 TZS:10,9 FH:33 SZH:66,9 CK:9,8 SÓ:1,32</p>	<p>Gyümölcsleves Kukorica morzsás csirkefalatok Burgonyapüré Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 655 ZS:16,9 TZS:3,7 FH:19,6 SZH:100,7 CK:35,7 SÓ:1,95</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 690 ZS:23,6 TZS:6,5 FH:32,4 SZH:77,6 CK:0,8 SÓ:2,4</p>	<p>Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 763 ZS:19,2 TZS:6,2 FH:16,4 SZH:118,5 CK:60,7 SÓ:1,39</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:250 ZS:9,8 TZS:5,6 FH:6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ:1,29</p>	<p>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 223 ZS:6,5 TZS:3,4 FH:4,4 SZH:35,2 CK:12 SÓ:0,91</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS:10,3 TZS:5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK:0,7 SÓ:1,33</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8,6 SZH:31,2 CK:0,9 SÓ:1,38</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 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 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

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 11. 27.–2023. 12. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 241 ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH:38,9 CK: 8,6 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 229 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH:9,4 SZH:37,9 CK: 8,6 SÓ: 0,95</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 246 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,6 CK: 7,6 SÓ: 1,05</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 Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:604 ZS: 20,6 TZS: 5,5 FH: 21,3 SZH:59,7 CK:11 SÓ: 1,65</p>	<p>Tojásleves Bakonyi sertésragu Bulgur Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 702 ZS: 30,2 TZS: 8,1 FH: 24 SZH:68,5 CK: 10,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Lilakáposzta saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 606 ZS: 15,7 TZS: 5,3 FH:16 SZH:91,9 CK: 33,6 SÓ: 2,83</p>	<p>Paszternák krémleves Pirított zsemlekočka Barbecue sertésragu Mexikói rizs Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 618 ZS: 21,8 TZS: 6,6 FH: 21 SZH:76,8 CK: 9,8 SÓ: 2,66</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 628 ZS: 26,4 TZS: 10,6 FH: 21,5 SZH: 74,4 CK: 26,8 SÓ: 1,78</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>Trappista sajt Margarin Zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:276 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,9 SZH:31,7 CK:0,7 SÓ: 1,33</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:31,9 CK: 0,6 SÓ: 1,67</p>	<p>Libaszír Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 304 ZS: 15,4 TZS: 4 FH:5,1 SZH:33,6 CK: 0,4 SÓ: 1,02</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 259 ZS: 10,2 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,52</p>	<p>Túró desszert Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 156 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,5 SZH: 24,3 CK: 23,2 SÓ: 0,03</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 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.