

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Pécs

Óvoda

2025.06.02.–2025.06.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,5,6,7,8,11)

Tea
Körözött (7)
Fehér kenyér (1)

Tea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)

Tejeskávé (1,7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,10

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

EN:168
ZS:3,8
SZH:25,6
TZS:2,2
FH:7,8
CK:16,6
SÓ:0,26

EN:196
ZS:2,5
SZH:34
TZS:1,3
FH:8,4
CK:10,1
SÓ:0,68

EN:216
ZS:4
SZH:36,2
TZS:0,8
FH:5,8
CK:10,2
SÓ:0,91

EN:241
ZS:7,8
SZH:32,9
TZS:4,5
FH:9
CK:9,1
SÓ:1

EN:293
ZS:6,5
SZH:47,1
TZS:3,7
FH:10,8
CK:20,7
SÓ:0,56

EBÉD

BrokkolikréMLEVES (1,3,6,7,9,10,12)
Pirított zsemlekocka (1,3,7,8,10,11)
Pincepörkölt (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csalamádé (10,12)

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórát
Alma

Csontleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Almalé 100%-os
Párolt sertésszelet, karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,4,6,7,9

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,7,12

EN:444
ZS:12,3
SZH:62,6
TZS:3,3
FH:18
CK:3,2
SÓ:2,4

EN:536
ZS:18,2
SZH:60,7
TZS:7
FH:30,5
CK:7,3
SÓ:1,68

EN:573
ZS:11,2
SZH:101,7
TZS:2,4
FH:11,5
CK:31,2
SÓ:1,04

EN:404
ZS:13,8
SZH:52,2
TZS:2,9
FH:14,7
CK:12,9
SÓ:0,99

EN:495
ZS:13,9
SZH:72,2
TZS:2,9
FH:16,4
CK:25,7
SÓ:1,31

UZSONNA

Vajkrém (7)
Fehér kenyér (1)
Zöldpaprika

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Jégsaláta

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1,7

EN:158
ZS:3,5
SZH:25,6
TZS:2
FH:5
CK:1
SÓ:0,74

EN:194
ZS:6,1
SZH:27,3
TZS:2,2
FH:6,3
CK:0,4
SÓ:1,05

EN:266
ZS:2
SZH:52,8
TZS:0,8
FH:7,8
CK:24,9
SÓ:0,63

EN:193
ZS:3,7
SZH:30,7
TZS:1,1
FH:7,5
CK:1,1
SÓ:1,27

EN:178
ZS:6,4
SZH:22
TZS:3,9
FH:6,5
CK:1,3
SÓ:1,23

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 étlapváltoztatás 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.



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Pécs

Óvoda

2025.06.09.–2025.06.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

ÜNNEPNAP

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Fehér kenyér (1)

Tea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Karamell ízű tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7,8,11)

Tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:327

ZS:11,4

SZH:44,3

TZS:4

CK:17,5

FH:11,5

SÓ:0,84

EN:237

ZS:2,7

SZH:42,8

TZS:1,4

CK:13,5

FH:8,4

SÓ:0,66

EN:337

ZS:11,5

SZH:49,9

TZS:6,5

CK:31,3

FH:8,9

SÓ:0,45

EN:219

ZS:4,6

SZH:35,3

TZS:1,4

CK:9,2

FH:6,2

SÓ:0,84

EBÉD

ÜNNEPNAP

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

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

Almalé 100%-os
Sertéshúsgolyó (1,3,6,7)
Tört burgonya (10,12)
Házi vegyes saláta (10,12)
Alma

Paradicsomleves (1,3,9)
Magyaros sertésszelet
Pecsényelék (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:412

ZS:9,8

SZH:55,7

TZS:3,3

CK:11,8

FH:19,9

SÓ:0,95

EN:789

ZS:36,1

SZH:81,4

TZS:9,9

CK:10

FH:24,1

SÓ:2,13

EN:473

ZS:12,2

SZH:77,6

TZS:1,3

CK:34,8

FH:13,3

SÓ:1,32

EN:518

ZS:17,4

SZH:70,5

TZS:2,4

CK:17,3

FH:15,8

SÓ:1,23

UZSONNA

ÜNNEPNAP

Kenőmájas
Kifli (1,7)
Kígyóuborka

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Piskóta szelet (1,3,6,7)
Alma

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:0

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:193

ZS:5,7

SZH:27,7

TZS:2

CK:1,6

FH:7,1

SÓ:0,87

EN:162

ZS:3,3

SZH:26,9

TZS:1,6

CK:0,7

FH:4,5

SÓ:0,84

EN:197

ZS:6,9

SZH:26

TZS:2,5

CK:0,5

FH:6,2

SÓ:1,12

EN:130

ZS:5,6

SZH:20,6

TZS:2,8

CK:16,2

FH:2

SÓ:0,13

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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.



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Óvoda

2025.06.16.–2025.06.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Fahéjas gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:167
ZS:3,5
SZH:26

TZS:2,5
CK:16,6

FH:7,7
SÓ:0,34

Tea
Zala felvágott
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1

EN:216
ZS:5,8
SZH:33,3

TZS:2
CK:9,1

FH:6,6
SÓ:1

Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat

Allergének:
1,7

EN:219
ZS:5,7
SZH:34,4

TZS:3,8
CK:23,1

FH:7,2
SÓ:0,38

Tea
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:225
ZS:2,7
SZH:39,6

TZS:1,4
CK:10,5

FH:8,4
SÓ:0,73

Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:214
ZS:3,9
SZH:36,3

TZS:0,8
CK:10,3

FH:5,6
SÓ:0,93

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:401
ZS:14,3
SZH:50,5

TZS:3,7
CK:4,8

FH:15,5
SÓ:1,41

Zöldségleves (1,3,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:406
ZS:12,1
SZH:53,6

TZS:2,2
CK:2,8

FH:16,6
SÓ:1,49

Csirkereguleves (1,3,6,7,9,10,12)
Dejós morzsás nudli (1,3,6,11)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:698
ZS:13,1
SZH:102,2

TZS:2,4
CK:29,4

FH:21,3
SÓ:2,22

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:328
ZS:7,5
SZH:61,9

TZS:0,6
CK:5,5

FH:20,5
SÓ:0,92

Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1,3,6,
Rizibizi (10,12)
Káposztasaláta (10,12)

Allergének:
1

EN:524
ZS:13,3
SZH:83

TZS:1,8
CK:29,8

FH:15,7
SÓ:1,33

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:164
ZS:3,6
SZH:26,5

TZS:2,1
CK:0,7

FH:4,7
SÓ:0,87

Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:241
ZS:7,9
SZH:30,7

TZS:4,4
CK:1

FH:9,7
SÓ:1,05

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégsaláta

Allergének:
1

EN:194
ZS:6,1
SZH:27,1

TZS:2,2
CK:0,4

FH:6,2
SÓ:1,05

Magyaros vajkrém (7)
Fehér kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:154
ZS:3,4
SZH:25

TZS:2
CK:0,9

FH:4,9
SÓ:0,74

Túró rudi (5,6,7,8)
Alma

Allergének:
6,7

EN:133
ZS:4,5
SZH:18,7

TZS:3,9
CK:17,5

FH:3,7
SÓ:0,03

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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.



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Pécs

Óvoda

2025.06.23.–2025.06.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tejeskávé (1,7)
Margarin
Kakaós foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:311
ZS:8,5
SZH:47,1
TZS:4,3
FH:10,8
CK:20,7
SÓ:0,64

Tea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:230
ZS:2,6
SZH:40,6
TZS:1,3
FH:9
CK:10,9
SÓ:0,73

Tea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:191
ZS:1,8
SZH:36,3
TZS:0,8
CK:9,8
FH:5,9
SÓ:0,9

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:279
ZS:5,4
SZH:46,1
TZS:2,7
CK:21,9
FH:10,7
SÓ:0,88

Tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,3

EN:219
ZS:4,6
SZH:35,3
TZS:1,4
CK:9,2
FH:6,2
SÓ:0,84

EBÉD

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Orsó tészta (1)
Csmegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:532
ZS:16,6
SZH:77,6
TZS:4,7
FH:17
CK:28,9
SÓ:1,42

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Túró (7)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:502
ZS:16,1
SZH:67,1
TZS:3,8
FH:17,5
CK:21,5
SÓ:1,26

Bableves füstölt hússal (1,9)
Tejföl (7)
Húsgombóc (1)
Hosszúmetélt (1)
Porcukor szórát
Fehér kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,7,9

EN:562
ZS:17,7
SZH:78,4
TZS:5,7
CK:22,2
FH:24,6
SÓ:1,22

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)
Burgonyapüré (7)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:405
ZS:13,8
SZH:52,5
TZS:1,9
CK:7,2
FH:14
SÓ:1,84

Almalé 100%-os
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:528
ZS:14,8
SZH:83,1
TZS:1,8
CK:27,4
FH:14,1
SÓ:1,41

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:170
ZS:5,5
SZH:22,3
TZS:1,9
FH:6,5
CK:0,8
SÓ:0,94

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1

EN:178
ZS:5,8
SZH:24,4
TZS:2
CK:0,3
FH:6,2
SÓ:1,08

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:216
ZS:6,9
SZH:30,2
TZS:2,3
CK:0,7
FH:6,5
SÓ:1,12

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:223
ZS:7,9
SZH:27,3
TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,2
SÓ:1,02

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9
TZS:4
CK:2,1
FH:7
SÓ:1,15

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Pécs

Óvoda

2025.06.30.–2025.07.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Kakaós csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:318
ZS:14
SZH:37,9
TZS:8
CK:20,4
FH:9,6
SÓ:0,6

Tea
Áfonyás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:237
ZS:2,1
SZH:44,5
TZS:1
CK:15,4
FH:8
SÓ:0,65

Tea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,10

EN:210
ZS:4
SZH:35,3
TZS:0,8
CK:9,9
FH:5,5
SÓ:0,9

Tej (7)
Méz
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:288
ZS:5,4
SZH:50
TZS:2,7
CK:26,1
FH:10,7
SÓ:0,88

Tea
Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:224
ZS:6,2
SZH:34,7
TZS:2,1
CK:9,2
FH:6
SÓ:1,18

EBÉD

Zöldségleves (1,3,12)
Csikós sertéstokány (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,12

EN:423
ZS:18,1
SZH:50,7
TZS:5,2
CK:2,4
FH:13,1
SÓ:0,68

Almalé 100%-os
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,7,9

EN:577
ZS:22,9
SZH:64,5
TZS:8
CK:30
FH:24,6
SÓ:0,51

Lebbencsleves (1,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórát

Allergének:
1,7,12

EN:509
ZS:9,2
SZH:92
TZS:1,3
CK:17,5
FH:12,7
SÓ:1,44

Csontleves (1,3,9,12)
Csirke fasírtgolyó
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:509
ZS:13,9
SZH:64,6
TZS:3,6
CK:12,9
FH:27,5
SÓ:2,83

Meggyleves (1,7,12)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Vitaminsaláta (12)

Allergének:
1,7,12

EN:488
ZS:12,1
SZH:76,8
TZS:1,8
CK:26,5
FH:14,4
SÓ:1,28

UZSONNA

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:163
ZS:3,4
SZH:27,1
TZS:1,6
CK:1,1
FH:4,4
SÓ:0,82

Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:196
ZS:6,6
SZH:26,3
TZS:2,3
CK:0,4
FH:6,4
SÓ:1,22

Reszelt sajt (7)
Margarin
Fehér kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:205
ZS:7,2
SZH:25
TZS:3,9
CK:0,6
FH:9,5
SÓ:1,04

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:212
ZS:5,9
SZH:30,6
TZS:2
CK:0,7
FH:7,2
SÓ:1,08

Sajtos kifli (1,7)
Őszibarack

Allergének:
1,7

EN:167
ZS:1,5
SZH:32,9
TZS:0,8
CK:9,7
FH:4,3
SÓ:0,54

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.