

Debrecen

Óvoda

2025. 06. 02.–2025. 06. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

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

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8
SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Majonézos tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:211
ZS:4 TZS:0,8 FH:5,7
SZH:34,8 CK:8,8 SÓ:0,91

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7
SZH:33 CK:8 SÓ:1,05

Tejeskávé (7)
Pacsní (1,6,7)

Allergének:
1,6,7

EN:317
ZS:8 TZS:4,4 FH:9,6
SZH:48,8 CK:23,5 SÓ:0,53

EBÉD

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott kenyérfocika (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:380
ZS:11,3 TZS:3,3 FH:14,9
SZH:49,8 CK:3,1 SÓ:2

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

Allergének:
1,4,6,7,9

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

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

Allergének:
1,7,9,12

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

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:314
ZS:11,8 TZS:2,9 FH:11,7
SZH:37,2 CK:12,9 SÓ:0,99

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:514
ZS:14,4 TZS:3,3 FH:17,7
SZH:74,6 CK:24,5 SÓ:1,41

UZSONNA

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:162
ZS:3,6 TZS:2,2 FH:4,7
SZH:27 CK:1,3 SÓ:0,79

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

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

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

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

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

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 kiszolgáló személyzetnél! 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.



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025. 06. 09.–2025. 06. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

			Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1)			Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1)			Karamellás tej (7) Briós (1,3,7)			Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3		
EN:			EN:331			EN:232			EN:344			EN:215		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:11,6	TZS:4,1	FH:11,2	ZS:2,7	TZS:1,4	FH:8,4	ZS:7,4	TZS:3,9	FH:9,9	ZS:4,6	TZS:1,4	FH:6,2
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:45,7	CK:17,8	SÓ:0,89	SZH:41,4	CK:12,1	SÓ:0,66	SZH:55,7	CK:27,2	SÓ:0,67	SZH:34	CK:8,2	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) Alma			Almalé 100%-os Sertésvagdalt (1,3) Burgonyapüré (7,12) Vitaminálata (12)			Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsényel (1,12) Kukoricás rizs		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12		
EN:0			EN:412			EN:800			EN:460			EN:431		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:9,8	TZS:3,3	FH:19,9	ZS:34,3	TZS:10,5	FH:24,7	ZS:14,6	TZS:4,7	FH:13,7	ZS:13,9	TZS:1,2	FH:14,4
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:55,7	CK:11,8	SÓ:0,95	SZH:87,5	CK:16,4	SÓ:1,97	SZH:64	CK:28,6	SÓ:0,85	SZH:58,1	CK:17,2	SÓ:1,42

UZSONNA

			Kenőmájás Kifli (1,7) Kígyóuborka			Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek			Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka			Barackos süti (1,3,7) Alma		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,3,7		
EN:			EN:193			EN:162			EN:197			EN:177		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:5,7	TZS:2	FH:7,1	ZS:3,3	TZS:1,6	FH:4,5	ZS:6,9	TZS:2,5	FH:6,2	ZS:4,7	TZS:0,7	FH:2,9
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:27,7	CK:1,6	SÓ:0,87	SZH:26,9	CK:0,7	SÓ:0,84	SZH:26	CK:0,5	SÓ:1,12	SZH:30,6	CK:19,8	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 kiszolgálószemélyzetnél! 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.

Debrecen

Óvoda

2025. 06. 16.–2025. 06. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:165
ZS:3,4 TZS:2,1 FH:8,1
SZH:25,2 CK:15,2 SÓ:0,36

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1

EN:215
ZS:6 TZS:2,2 FH:6,3
SZH:33,4 CK:8 SÓ:1,05

Kakaós tej (7)
Vajas pogácsa (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:319
ZS:6,7 TZS:3,6 FH:10,4
SZH:50,4 CK:25,1 SÓ:0,62

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:220
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4
SZH:38,2 CK:9,1 SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:204
ZS:3,8 TZS:0,8 FH:5,5
SZH:34,9 CK:9,1 SÓ:0,88

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pírtott kenyérvacka (1)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:405
ZS:14,4 TZS:3,7 FH:15,7
SZH:51,3 CK:4,8 SÓ:1,43

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 TZS:2,2 FH:16,6
SZH:53,6 CK:2,8 SÓ:1,49

Csokonai raguleves (1,7,10,12)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Alma

Allergének:
1,7,10,12

EN:404
ZS:12,9 TZS:6,6 FH:13,3
SZH:58,2 CK:38 SÓ:0,65

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:328
ZS:4,5 TZS:0,6 FH:18,5
SZH:51,9 CK:5,5 SÓ:0,92

Fahéjas almafeles (1,7,12)
Rántott sertésszelet (1,3)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:624
ZS:14,1 TZS:3,5 FH:26,4
SZH:95,1 CK:27,7 SÓ:0,69

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:166
ZS:3,6 TZS:2,1 FH:4,8
SZH:26,8 CK:0,7 SÓ:0,86

Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:241
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7
SZH:30,7 CK:1 SÓ:1,05

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

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

Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:158
ZS:3,6 TZS:2,2 FH:4,6
SZH:26,4 CK:1,2 SÓ:0,79

Túrós rudi (6,7)
Alma

Allergének:
6,7

EN:133
ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,7
SZH:18,7 CK:17,5 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás 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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025. 06. 23.–2025. 06. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tejeskávé (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:333
ZS:10,2
SZH:47,1
TZS:4,7
FH:10,3
CK:25,4
SÓ:0,81

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:1,9
SZH:41,8
TZS:0,9
FH:7,5
CK:12,7
SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:206
ZS:1,6
SZH:39,1
TZS:0,6
FH:6,5
CK:8,7
SÓ:0,85

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

Allergének:
1,7

EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
FH:10,4
CK:22,2
SÓ:0,93

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

Allergének:
1,3

EN:214
ZS:4,6
SZH:33,9
TZS:1,4
FH:6,2
CK:7,8
SÓ:0,84

EBÉD

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Orsó tészta (1)
Csemegeuborka (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

Zöldsörsöleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (3)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:504
ZS:16,2
SZH:67,3
TZS:3,9
FH:17,7
CK:21,4
SÓ:1,31

Gulyásleves (1,3,9,12)
Túrós csusza (1,3,7)
Alma
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:595
ZS:20,9
SZH:75,1
TZS:9,1
FH:24,2
CK:10,9
SÓ:1,41

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:363
ZS:9,9
SZH:53,2
TZS:3,2
FH:10,9
CK:6,4
SÓ:1,76

Zöldséghúsleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrehselymes rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:493
ZS:15,6
SZH:69,1
TZS:3,1
FH:17,2
CK:4,4
SÓ:2,22

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:171
ZS:5,5
SZH:22,4
TZS:1,9
FH:6,5
CK:1,2
SÓ:0,94

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:188
ZS:6
SZH:26,8
TZS:2,1
FH:6,2
CK:1
SÓ:1,13

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:196
ZS:7
SZH:26
TZS:2,5
FH:5,9
CK:0,4
SÓ:1,17

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Retek

Allergének:
1,7

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

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025. 06. 30.–2025. 07. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Mini kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:304
ZS:7,3
SZH:45

TZS:3,9
CK:14,7

FH:11,5
SÓ:0,79

Gyümölcsstea
Áfonyás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:232
ZS:2,1
SZH:43,1

TZS:1
CK:14

FH:8
SÓ:0,65

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

Allergének:
1,3,10

EN:205
ZS:4
SZH:33,9

TZS:0,8
CK:8,5

FH:5,5
SÓ:0,9

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4

TZS:2,8
CK:26,4

FH:10,4
SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:220
ZS:6,2
SZH:33,3

TZS:2,2
CK:7,8

FH:6
SÓ:1,15

EBÉD

Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Bulgur (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:437
ZS:18,2
SZH:46,6

TZS:5,5
CK:3,1

FH:14,9
SÓ:0,97

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)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,12

EN:645
ZS:18,1
SZH:101,9

TZS:5
CK:35,3

FH:16,1
SÓ:0,78

Csontleves (1,3,9,12)
Sertésbrassói (12)
Káposztasaláta
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN:475
ZS:16,8
SZH:61,1

TZS:5
CK:15

FH:13,8
SÓ:1,22

Gyümölcsleves (1,7,12)
Rántott csirkemell (1,3)
Petrezselymes rizs
Vitaminsaláta (12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:600
ZS:10,1
SZH:100,5

TZS:1,8
CK:26,3

FH:25,9
SÓ:0,91

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (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

Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:209
ZS:7,3
SZH:26,5

TZS:4
CK:0,9

FH:9,2
SÓ:1,09

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

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2
SZH:52,8

TZS:0,8
CK:24,9

FH:7,8
SÓ:0,63

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 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.



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.