

Debrecen

Középkiskola

2020.11.30.–2020.12.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:																										
EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:																					
Tárkonyos zöldség leves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Csalamádé			Lebbencsleves Stefánia vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Sertésmájgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet Alma			Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér			Körteleves Sajttal töltött rántott halfilé Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta																													
Allergének: 1,3,7,9,10,12			Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,3,7,9			Allergének: 1,3,9,12			Allergének: 1,3,4,6,7,10,12			Allergének:			Allergének:																							
EN:714	ZS:24,4	TZS:4,7	FH:35,8	SH:84,8	CK:6,9	SÓ:4,6	EN:1096	ZS:44,2	TZS:10,5	FH:44,5	SH:122,4	CK:11,8	SÓ:3,6	EN:952	ZS:25,7	TZS:5,9	FH:33,2	SH:139,1	CK:66,8	SÓ:2,1	EN:849	ZS:29,6	TZS:7	FH:29,4	SH:111,3	CK:20,3	SÓ:2,9	EN:1071	ZS:40,4	TZS:12,3	FH:24,7	SH:149,2	CK:51,2	SÓ:1,5	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:
Tárkonyos zöldség leves Sertés fasírt Lencsefőzelék Félbarna kenyér			Lebbencsleves Csikós sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka			Sertésmájgaluska leves Túrós csusza Alma			Csontleves Sertésszelet lilahagymás sajtkrém Zöldséges rizs			Körteleves Gyros csirkecsíkok Pírtott burgonya Friss saláta Joghurt öntet																													
Allergének: 1,3,7,9,10,12			Allergének: 1,3,7,10,12			Allergének: 1,3,7,9			Allergének: 1,3,7,9			Allergének: 1,6,7,12			Allergének:			Allergének:																							
EN:1171	ZS:44	TZS:11,3	FH:49,6	SH:135,5	CK:10,7	SÓ:4,4	EN:969	ZS:45,2	TZS:12,6	FH:30	SH:105,2	CK:6	SÓ:3,2	EN:776	ZS:27,9	TZS:10,7	FH:38,8	SH:85,9	CK:16	SÓ:0,9	EN:903	ZS:43,7	TZS:13,4	FH:36,6	SH:89,2	CK:5,6	SÓ:1,3	EN:968	ZS:38,9	TZS:10,9	FH:37,5	SH:110,2	CK:47,1	SÓ:2	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:																							
EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SH:	CK:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezám; 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 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), SH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Debrecen

Középiskola

2020.12.07.–2020.12.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:							
EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:			
ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:	
SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	
Fejtett bableves Sajtos tejfőlés tészta Alma				Húsleves Főtt sertés szelet Meggymártás Pirított dara				Köménymag leves Pirított zsemlecocka Barbecue csirkeragu Párolt rizs Csemege uborka				Citromos kerti leves Csirkemájvas vagdalt Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér				Sütőtök krémleves Pirított magvak Bazsalikomos tejszínes csirkemell Pritaminos rizs				Almalé 100%-os Paprikás burgonya kolbásszal Cékla Teljes kiőrlésű kenyér				Allergének:			
Allergének: 1,7,9				Allergének: 1,3,7,9				Allergének: 1,6,10,12				Allergének: 1,3,7,9,12				Allergének: 1,7,11				Allergének: 1,6,10,12				Allergének:			
EN:794				EN: 899				EN: 758				EN: 996				EN: 854				EN: 702				EN:			
ZS: 33,5	TZS: 14,8	FH: 30,2		ZS: 37,7	TZS: 9,9	FH: 29,2		ZS: 24,5	TZS: 4,6	FH: 31,4		ZS: 24,4	TZS: 4,8	FH: 41,4		ZS: 31,5	TZS: 5,7	FH: 44,2		ZS: 21,9	TZS: 8,9	FH: 17,7		ZS:	TZS:	FH:	
SZH:84,7	CK:15,9	SÓ: 2,2		SZH: 107,7	CK: 25,2	SÓ: 2,2		SZH: 101	CK: 8,4	SÓ: 3,7		SZH: 142,1	CK: 4,9	SÓ:4,8		SZH: 94	CK: 12,8	SÓ: 1,3		SZH: 103,4	CK: 29,1	SÓ:4		SZH:	CK:	SÓ:	
Fejtett bableves Túrós bukta Alma				Húsleves Szerb rizses hús Káposztasaláta				Köménymag leves Pirított zsemlecocka Milánói makaróni				Citromos kerti leves Bugaci sertés ragu Galuska Csalamádé				Sütőtök krémleves Pirított magvak Rántott csirkemell Burgonyapüré Csemege uborka édesítőszerrel				Almalé 100%-os Parajos penne Reszelt sajt				Allergének:			
Allergének: 1,3,7,9				Allergének: 1,3,9				Allergének: 1				Allergének: 1,3,7,9,10,12				Allergének: 1,3,7,10,11,12				Allergének: 1,7				Allergének:			
EN:596				EN: 762				EN: 683				EN: 925				EN: 1152				EN: 781				EN:			
ZS: 15,4	TZS: 5,4	FH: 16,7		ZS: 30,4	TZS: 7,6	FH: 27,1		ZS: 30,5	TZS: 7	FH: 27,2		ZS: 36,8	TZS: 9,8	FH: 34,7		ZS: 42,6	TZS: 8,7	FH: 51,3		ZS: 29,1	TZS: 8,3	FH: 23,6		ZS:	TZS:	FH:	
SZH:95	CK:25,4	SÓ: 0,8		SZH: 93,4	CK: 10	SÓ: 2,2		SZH: 73,8	CK: 14,2	SÓ: 1,8		SZH: 108,5	CK: 3,5	SÓ:4,4		SZH: 131,6	CK: 13,8	SÓ: 3,2		SZH: 104,2	CK: 34,5	SÓ:0,8		SZH:	CK:	SÓ:	
Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:							
EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:			
ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:	
SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.

Debrecen

Középiskola

2020.12.14.–2020.12.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:							
EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:				
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:				
Daragaluska leves Csirkepörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér				Tojásleves Rozsdás sertés szelet Tört burgonya Csemege uborka				Hamis gulyásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér				Csirke raguleves Dejós tészta Mandarin				Mézés fahéjas almaleves Rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás Szaloncukor											
Allergének: 1,3,7,9				Allergének: 1,3,10,12				Allergének: 1,3,7,9,12				Allergének: 1,3,9				Allergének: 1,3,4,6,7,10,12				Allergének:							
EN:742	ZS: 27,5	TZS: 5,2	FH: 34,7	EN: 833	ZS: 44,2	TZS: 10,2	FH: 32,1	EN: 915	ZS: 40,8	TZS: 12,8	FH: 29,2	EN: 810	ZS: 17	TZS: 2,3	FH: 35,2	EN: 1130	ZS: 31,6	TZS: 9,7	FH: 33,9	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:83,6	CK:9,5	SÓ:3,8	SZH: 72	CK: 9,7	SÓ: 3,5	SZH: 97,2	CK: 7,7	SÓ: 6,6	SZH: 127,4	CK: 46,9	SÓ:1,8	SZH: 173,7	CK: 51,8	SÓ: 1,6	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:				
Daragaluska leves Lecsós virsli Tarhonya				Tojásleves Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs				Hamis gulyásleves Sertés vagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér				Csirke raguleves Túrós gombóc Vaníliás tejföl Mandarin				Mézés fahéjas almaleves Dubarry csirkemell Burgonyapüré											
Allergének: 1,3,6,9				Allergének: 1,3,6,11,12				Allergének: 1,3,7,9,12				Allergének: 1,3,7,9				Allergének: 1,6,7,12				Allergének:							
EN:811	ZS: 38,7	TZS: 8,9	FH: 28,3	EN: 684	ZS: 21,5	TZS: 3,4	FH: 29,5	EN: 1065	ZS: 43	TZS: 10,3	FH: 35,5	EN: 1142	ZS: 27,8	TZS: 7,5	FH: 39,6	EN: 1044	ZS: 38,7	TZS: 16	FH: 34,8	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:87,2	CK:5,9	SÓ:4,9	SZH: 91,5	CK: 9,4	SÓ: 1,9	SZH: 125,7	CK: 12,1	SÓ: 3,9	SZH: 174,3	CK: 42,1	SÓ:3,6	SZH: 131	CK: 47,7	SÓ: 1,4	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:				
Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:											
EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:				
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:							

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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.

ÉTLAP

Debrecen

Középiskola

2020.12.21.–2020.12.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

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:

EBÉD A

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:

EBÉD B

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
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:
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:

UZZONNA

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:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

ÉTLAP

Debrecen

Középiskola

2020.12.28.–2021.01.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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:	<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:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	<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:	<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:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <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:
UZZONNA	<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:	<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:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.