

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Lakto-ovo vegetáriánus étrend - Általános iskola

2022. 06. 06.–2022. 06. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 213 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 7,1 SZH: 34,4 CK: 19,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldborsó pástétom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 279 ZS: 9,8 TZS: 4,4 FH: 5,7 SZH: 40,7 CK: 7,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 343 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,3 SZH: 51,7 CK: 22,5 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 251 ZS: 6,2 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 38,9 CK: 8,3 SÓ: 1,1</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Vegyes zöldségleves Főtt tojás Fejlett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 658 ZS: 16,3 TZS: 2,8 FH: 27,7 SZH: 93,1 CK: 6,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Magyaros zöldbableves AM Túrókrém Metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 408 ZS: 12,8 TZS: 3,3 FH: 16,3 SZH: 55,4 CK: 3,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Paradicsomleves Zöldséges rizottó Reszelt sajt Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 494 ZS: 17,3 TZS: 6,3 FH: 15,6 SZH: 68,1 CK: 15,2 SÓ: 3,8</p>	<p>Kertészleves Vadas zöldség ragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 459 ZS: 14,3 TZS: 2,2 FH: 13,1 SZH: 69 CK: 5,8 SÓ: 2,3</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 5,5 SZH: 33,8 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajtzelet Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Lilahagymás kukoricakrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 265 ZS: 9,8 TZS: 4,4 FH: 5,9 SZH: 36,7 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Kölesgolyó Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 159 ZS: 1,2 TZS: 0,1 FH: 3,9 SZH: 32,2 CK: 11,4 SÓ: 0,2</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>

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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Lakto-ovo vegetáriánus étrend - Általános iskola

2022. 06. 13.–2022. 06. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:357 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,2 SZH:56,1 CK:24,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 232 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8 SZH:38,6 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Poharas kakaó Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 440 ZS: 6,2 TZS: 2,4 FH:10,2 SZH:54,5 CK: 23,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 243 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,9 SZH:39,3 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea 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: 7,7 SÓ: 1</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>Tarhonya leves Falafel golyó Zöldborsófőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:617 ZS: 27,7 TZS: 12,8 FH: 17,1 SZH:75,3 CK:15,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Kukorica daragaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 443 ZS: 10,7 TZS: 1,2 FH: 13,6 SZH:73,3 CK: 6,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Csalamádé édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 924 ZS: 36,4 TZS: 15,4 FH:28,5 SZH:119,2 CK: 26,4 SÓ: 3,8</p>	<p>Zöldséges bableves Tejbedara Fahéjas szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10</p> <p>EN: 442 ZS: 7,5 TZS: 2,8 FH: 15 SZH:74,2 CK: 34,9 SÓ: 0,4</p>	<p>Brokkoli krémleves Gombapaprikás Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 425 ZS: 15,6 TZS: 2,3 FH: 9,9 SZH: 60,5 CK: 0,8 SÓ: 1</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>Kockasajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:234 ZS: 8,2 TZS: 4,4 FH: 7,1 SZH:31,1 CK:1,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Brokkolikrém Zsemle Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 200 ZS: 4,7 TZS: 2 FH: 5,1 SZH:32,4 CK: 0,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 158 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH:4,4 SZH:28,2 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Magyaros margarinkrém Zöldpaprika Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 6,5 TZS: 1,8 FH: 5 SZH:31,3 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Barackos joghurt Puffasztott rizs szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 251 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 6,3 SZH: 44,5 CK: 18,2 SÓ: 0,5</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>

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Lakto-ovo vegetáriánus étrend - Általános iskola

2022. 06. 20.–2022. 06. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:237 ZS: 6,1 TZS: 3,9 FH: 7,1 SZH:34,4 CK:19,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 202 ZS: 2 TZS: 0,5 FH: 4,6 SZH:39,9 CK: 7,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 239 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH:6,7 SZH:40,3 CK: 9,5 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 232 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8 SZH:38,6 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Túrós táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11,12</p> <p>EN: 228 ZS: 7,5 TZS: 3,7 FH: 3,6 SZH: 29,1 CK: 14,6 SÓ: 0,2</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>Zöldséges burgonyaleves Leccsó Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:401 ZS: 12,2 TZS: 1,4 FH: 10,8 SZH:61,4 CK:4 SÓ: 1,9</p>	<p>Almaleves Zöldborsó pörkölt Párolt rizs Csalamádé édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 486 ZS: 12,6 TZS: 1,5 FH: 10,3 SZH:77,2 CK: 11,6 SÓ: 3,2</p>	<p>Csokonai zöldség leves Morzsás nudli Meggy öntet AM</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 766 ZS: 19,5 TZS: 4,7 FH:20,6 SZH:96,6 CK: 16 SÓ: 1,9</p>	<p>Vegyes zöldségleves Gyümölcsmártás Köles fasírt Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 450 ZS: 7,6 TZS: 1,2 FH: 11,4 SZH:76 CK: 10,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Francia hagymakréMLEVES Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 625 ZS: 27,7 TZS: 7,4 FH: 19 SZH: 74,5 CK: 11,8 SÓ: 2</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 sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:271 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,4 SZH:30,7 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 187 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:28,4 CK: 1,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Zöldségkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 178 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH:5,1 SZH:31,9 CK: 1,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Snidlinges margarinkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 6,5 TZS: 1,8 FH: 4,9 SZH:30,6 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 206 ZS: 5,1 TZS: 3,1 FH: 5 SZH: 33 CK: 1,8 SÓ: 0,9</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>

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.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Lakto-ovo vegetáriánus étrend - Általános iskola

2022. 06. 27.–2022. 07. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas kakaó Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:434 ZS: 6,2 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:52,6 CK:23,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 232 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8 SZH:38,6 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 245 ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH:9,8 SZH:39,2 CK: 7,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Poharas tej Kakaós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 327 ZS: 10,3 TZS: 5,8 FH: 10,4 SZH:43,2 CK: 11,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 218 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,6 SZH: 33,9 CK: 7,6 SÓ: 0,8</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 Szójapörkölt Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,10,12</p> <p>EN:618 ZS: 17 TZS: 2,7 FH: 37,9 SZH:72,9 CK:10,1 SÓ: 3,4</p>	<p>Magyaros gombaleves Sajt golyó Majorannás burgonyafőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,10,12</p> <p>EN: 301 ZS: 11 TZS: 2,2 FH: 6 SZH:41 CK: 0,1 SÓ: 0,1</p>	<p>Zöldbableves Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10</p> <p>EN: 374 ZS: 6,8 TZS: 2,9 FH:12,7 SZH:60,7 CK: 30,8 SÓ: 0,4</p>	<p>Kukorica daragaluska leves Falafel golyó Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 471 ZS: 17,8 TZS: 10,3 FH: 11,6 SZH:67,3 CK: 19,6 SÓ: 1</p>	<p>Citromos kerti leves Mexikói rizottó sajttal Csalamádé édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 471 ZS: 15 TZS: 4,6 FH: 15,5 SZH: 67,7 CK: 6,5 SÓ: 2,7</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>Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:222 ZS: 6,5 TZS: 3,9 FH: 7,2 SZH:31,9 CK:1,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Sárgarépa krém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 214 ZS: 6,5 TZS: 2,8 FH: 5 SZH:32,1 CK: 0,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,5 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 188 ZS: 4,9 TZS: 3,1 FH: 4,9 SZH:29,7 CK: 1,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Gesztenye Marci Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 139 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,8 SZH: 25,2 CK: 19,9 SÓ: 0</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>

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.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

