



ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső tagozat

2025.03.31.–2025.04.04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej
Csokis gabonagolyó

Allergének:
1,6,7

EN:246
ZS:4,6
SZH:41,8

TZS:2,3
CK:23,8
FH:9
SÓ:0,32

Tea
Áfonyás túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:
1,7

EN:220
ZS:2,1
SZH:41,3

TZS:1,2
CK:15,1
FH:7,5
SÓ:0,61

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Allergének:
1,3,7

EN:293
ZS:6,5
SZH:47,1

TZS:3,7
CK:20,7
FH:10,8
SÓ:0,56

Tea
Reszelt sajt
Margarin
Fehér kenyér

Allergének:
1,7

EN:241
ZS:7,8
SZH:32,9

TZS:4,5
CK:9,1
FH:9
SÓ:1

Tea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:242
ZS:5,7
SZH:37,1

TZS:1,2
CK:10,8
FH:6,8
SÓ:1,01

EBÉD A

Brokkolikrémleves
Pírtott zsemlekocka
Pincepörkölt
Teljes kiőrlésű kenyér
Csalamádé

Allergének:
1,7,10,12

EN:578
ZS:18,2
SZH:71,1

TZS:5,9
CK:7,9
FH:25,7
SÓ:2,91

Bagolyborsó leves
Tonhalas fusilli
Sajt szórat

Allergének:
1,3,4,6,7,9,10,12

EN:846
ZS:30,9
SZH:92,6

TZS:10,7
CK:16,8
FH:46,9
SÓ:3,19

Almalé 100%-os
Natúr sertéskaraj
Sajtmártás
Sárgarépás rizs

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:697
ZS:23,3
SZH:93,3

TZS:5,8
CK:35
FH:24,4
SÓ:2,41

Csontleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:523
ZS:22,4
SZH:55,9

TZS:5,8
CK:22,3
FH:20,3
SÓ:2,16

Tejfőlös burgonyaleves
Szilvatöltelikes gombóc
Porcukor szórat
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:793
ZS:15,4
SZH:136,7

TZS:4,1
CK:41,9
FH:20,5
SÓ:1,74

EBÉD B

Brokkolikrémleves
Pírtott zsemlekocka
Édes-savanyú csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:586
ZS:14
SZH:86,6

TZS:2,1
CK:16,4
FH:23,1
SÓ:2,22

Bagolyborsó leves
Kukorica morzsás csirkemell csík
Bulgur
Vitaminálata

Allergének:
1,7,9,12

EN:750
ZS:25,4
SZH:94,2

TZS:4,7
CK:9,7
FH:25,9
SÓ:2,64

Almalé 100%-os
Reszelt sertés máj
Petrezselymes burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
1,10,12

EN:539
ZS:12,5
SZH:71,9

TZS:3,8
CK:26,8
FH:29
SÓ:1,94

Csontleves
Parajos penne

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:452
ZS:15
SZH:60,4

TZS:3,8
CK:6,3
FH:17,4
SÓ:0,87

Tejfőlös burgonyaleves
Gombapörkölt
Galuska
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:558
ZS:15,7
SZH:84,6

TZS:3,2
CK:9,3
FH:15,4
SÓ:0,31

UZSONNA

Libazsír
Fehér kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:267
ZS:15,3
SZH:25,5

TZS:4
CK:0,8
FH:4,4
SÓ:0,6

Tengeri sós kukoricacsack
Mandarin

Allergének:

EN:130
ZS:0,4
SZH:27

TZS:0,1
CK:8,4
FH:2,3
SÓ:0,38

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6

TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,5
SÓ:1,24

Gépsonka
Margarin
Zsemle
Jégsaláta

Allergének:
1

EN:206
ZS:4,3
SZH:31

TZS:1,4
CK:1,3
FH:9
SÓ:1,54

Barackos joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2
SZH:52,8

TZS:0,8
CK:24,9
FH:7,8
SÓ:0,63

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Szeszámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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).



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső tagozat

2025.04.07.–2025.04.11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Fehér kenyér

Allergének:
1,7

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

Tea
Mediterrán tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN:208
ZS:2,7 TZS:1,5 FH:8,9
SZH:35,4 CK:9,9 SÓ:0,9

Tea
Vaníliás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN:237
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4
SZH:42,8 CK:13,5 SÓ:0,66

Karamell ízű tej
Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7

EN:337
ZS:11,5 TZS:6,5 FH:8,9
SZH:49,9 CK:31,3 SÓ:0,45

Tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3

EN:229
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8
SZH:35,7 CK:9,3 SÓ:0,86

EBÉD A

Tarhonyaleves
Sertéspörkölt
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:606
ZS:19,6 TZS:5,4 FH:26,3
SZH:73,8 CK:17,8 SÓ:1,85

Húsgaluska leves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:686
ZS:24,1 TZS:5,8 FH:26,3
SZH:87,6 CK:14,3 SÓ:2,74

Paradicsomleves
Magyaros sertéskaraj
Pecsenyelé
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:718
ZS:26,8 TZS:3,9 FH:19,3
SZH:95,1 CK:21,2 SÓ:2,2

Almalé 100%-os
Sertéshúsgolyó
Tört burgonya
Svéd mártás
Áfonyaszósz
Alma

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:854
ZS:30,3 TZS:6,4 FH:20,8
SZH:124,6 CK:55,9 SÓ:4,04

Vöröslencse krémleves
Leves gyöngy
Rántott sajt
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1030
ZS:46,4 TZS:13 FH:32
SZH:110 CK:16,3 SÓ:2,91

EBÉD B

Tarhonyaleves
Csirkés paella
Csemegeborka

Allergének:
1,10,12

EN:614
ZS:20,9 TZS:4,4 FH:26,9
SZH:72,8 CK:8 SÓ:3,17

Húsgaluska leves
Mákos guba
Meggyes öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:727
ZS:22 TZS:5,5 FH:23,5
SZH:105,1 CK:53,1 SÓ:1,31

Paradicsomleves
Carbonara spagetti

Allergének:
1,3,7,9

EN:730
ZS:36,2 TZS:13,9 FH:22,6
SZH:76,9 CK:23,2 SÓ:2,42

Almalé 100%-os
Csirkepaprikás
Galuska
Alma

Allergének:
1,3,7

EN:658
ZS:16,8 TZS:4,3 FH:24,3
SZH:95,4 CK:31,1 SÓ:1,14

Vöröslencse krémleves
Leves gyöngy
Svájci rakott burgonya

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:627
ZS:27,9 TZS:13,3 FH:23,2
SZH:54,4 CK:4,8 SÓ:1,18

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:223
ZS:8,1 TZS:2,9 FH:8,5
SZH:28,2 CK:1,9 SÓ:1,04

Reszelt sajt
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:239
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7
SZH:30,4 CK:0,6 SÓ:1,1

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:194
ZS:4,5 TZS:1,5 FH:8,7
SZH:28 CK:1,5 SÓ:1,59

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:223
ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4
SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,34

Kakaós ízű habos puding
Mandarin

Allergének:
7

EN:204
ZS:4,2 TZS:2,8 FH:2,7
SZH:37,2 CK:30,8 SÓ:0,12

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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).



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Pécs

Általános iskola felső tagozat

2025.04.14.–2025.04.18.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej Fahéjas gabonapehely <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:244 ZS:4 SZH:42,6	Tea Gépsonka Margarin Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:4,2 SZH:34	Kakaós tej Fonottka <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:281 ZS:7,1 SZH:42,7	TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:
EBÉD A	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:681 ZS:22,8 SZH:87	Zöldségleves Dino szelet Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:560 ZS:19,5 SZH:71,3	Fahéjas almaleves Rántott sertéskaraj Rizibizi Káposztasaláta Húsvéti desszert <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:900 ZS:32,2 SZH:125	TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:
EBÉD B	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Óvári sertésszelet Zöldséges bulgur Csalamádé Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:611 ZS:20 SZH:68,8	Zöldségleves Natúr sertéskaraj Meggymártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:553 ZS:12,5 SZH:88,2	Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Tört burgonya Káposztasaláta Húsvéti desszert <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:640 ZS:18,9 SZH:89,4	TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,6 SZH:27	Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:244 ZS:7,9 SZH:31,2	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégsaláta <u>Allergének:</u> 1 EN:215 ZS:7,9 SZH:27,3	TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:

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

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső tagozat

2025.04.21.–2025.04.25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:9
SZH: CK: SÓ:1,38

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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).



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Pécs

Általános iskola felső tagozat

2025.04.28.–2025.05.02.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Tej
Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7

EN:300
ZS:11,5
SZH:40,4

TZS:6,5
FH:8,9
SÓ:0,45

Tea
Áfonyás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN:237
ZS:2,1
SZH:44,5

TZS:1
FH:8
SÓ:0,65

Tea
Reszelt sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:7,2
SZH:35,4

TZS:4
FH:9,1
SÓ:1,04

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
SÓ:

Zöldségleves
Csikós sertéstokány
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:664
ZS:30,4
SZH:77,3

TZS:8,1
FH:18,2
SÓ:1,68

Almalé 100%-os
Bolognai sertésragu
Teljes kiőrlésű spagetti
Sajt szórat

Allergének:
1,7,9

EN:834
ZS:33,9
SZH:87,5

TZS:12,4
FH:39,5
SÓ:1,04

Meggyleves
Kukorica morzsás csirkemell csik
Petrezselymes burgonya
Vitaminaláta

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:740
ZS:23,6
SZH:105,4

TZS:3,3
FH:21
SÓ:2,65

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
SÓ:

Zöldségleves
Csirkemell nuggets
Zöldbabfőzelék
Fehér kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:408
ZS:15,1
SZH:48,4

TZS:2,9
FH:18,7
SÓ:1,83

Almalé 100%-os
Sült csirkecomb
Pritaminos rizs
Cékla savanyúság

Allergének:
10

EN:703
ZS:18,6
SZH:75,7

TZS:1,2
FH:45
SÓ:4,73

Meggyleves
Hentes sertéstokány
Tarhonya

Allergének:
1,7,10,12

EN:600
ZS:21,4
SZH:79,1

TZS:6,4
FH:22,3
SÓ:1,29

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
SÓ:

Natúr szendvicsskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8

TZS:2
FH:4,7
SÓ:0,86

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóuborka

Allergének:
1

EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1

TZS:1,5
FH:8,6
SÓ:1,6

Ostyszelet
Alma

Allergének:
1,3,6

EN:184
ZS:8,4
SZH:23,5

TZS:2,1
FH:2,3
SÓ:0,04

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:
SÓ:

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



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

