ÉTLAP

Bakony Gaszt | **Általános Iskola Felső Tagozat** | **2026.12.07.–2026.12.11.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcstea Pizzás csiga (1,7,12) Allergének: 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7	Karamellás tej (7) Fatörzs kifli (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:307 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,7 CK:24,3 SÓ:0,62	Gyümölcstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78	Tej (7) Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:280 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,6 SZH:46 CK:20 SÓ:0,95	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:900 ZS:17,5 TZS:3,5 FH:19,3 SZH:136,2 CK:48,1 SÓ:2,26	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:592 ZS:19,4 TZS:4,7 FH:24,2 SZH:73,5 CK:3,8 SÓ:1,61	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Lilakáposzta saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9 EN:733 ZS:26,1 TZS:3,2 FH:32 SZH:85,2 CK:16,2 SÓ:1,61	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virsli Sárgaborsófőzelék (1) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:618 ZS:26,8 TZS:8,1 FH:24,9 SZH:60,1 CK:9,2 SÓ:2,35	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:683 ZS:20,2 TZS:2,9 FH:21,3 SZH:101,6 CK:28,9 SÓ:2,49
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Zöldbabfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:389 ZS:11 TZS:2 FH:19,6 SZH:46,2 CK:15,3 SÓ:1,07	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:313 ZS:13,1 TZS:4,4 FH:19,4 SZH:25,4 CK:5,4 SÓ:1,12	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) Lilakáposzta saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:676 ZS:25,1 TZS:6 FH:27,2 SZH:74,9 CK:14,4 SÓ:2	Daragaluska leves (1,3,9,12) Baconös csirkemáj (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:649 ZS:17,4 TZS:4,2 FH:33,4 SZH:80 CK:14 SÓ:2,81	Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:447 ZS:4,2 TZS:1 FH:16,4 SZH:81 CK:27,8 SÓ:2
EBÉD C	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejszínes tonhalas ragu (1,4,7) Penne tészta (1) Sajt szórat (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,9,12 EN:753 ZS:25,5 TZS:8,2 FH:38,2 SZH:90,9 CK:15,9 SÓ:1,59	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos sertés húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:576 ZS:20,2 TZS:4,9 FH:20,5 SZH:73 CK:26,5 SÓ:1,24	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Sajtos sült galuska (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:640 ZS:24,1 TZS:6,8 FH:38,4 SZH:101,4 CK:6,1 SÓ:1,57	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vegetáriánus rakott zöldségek (1,7) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:496 ZS:14,3 TZS:3,9 FH:24,6 SZH:62,2 CK:14 SÓ:1,12	Fahéjas almaleves (1,7,12) Csirke gyros Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:624 ZS:17,1 TZS:1,9 FH:29,4 SZH:75,1 CK:25,8 SÓ:2,48
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Retek Allergének: 1,7 EN:218 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,3 SZH:26,7 CK:0,6 SÓ:1,09	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:199 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:6,9 SZH:27,8 CK:2,1 SÓ:1,13

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Bakony Gaszt | **Általános Iskola Felső Tagozat** | **2026.12.14.–2026.12.18.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:209 ZS:2,4 TZS:1,2 FH:7,4 SZH:38,6 CK:13,1 SÓ:0,53	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:210 ZS:3,8 TZS:1,5 FH:8,2 SZH:33,9 CK:8,6 SÓ:0,97	Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:301 ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1 SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88	Gyümölcstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:238 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38
EBÉD A	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:652 ZS:20 TZS:5,2 FH:25,9 SZH:85,1 CK:5,1 SÓ:1,52	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rakott kelkáposzta csirkehússal (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:462 ZS:18,4 TZS:4,6 FH:22,2 SZH:52,6 CK:16,5 SÓ:0,94	Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12) Darásmetélt (1) Eperöntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:643 ZS:16,6 TZS:3 FH:19,1 SZH:101,7 CK:17 SÓ:0,49	Kukorica galuska leves (3,9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:445 ZS:13,9 TZS:4,9 FH:16,1 SZH:56,4 CK:9,6 SÓ:0,72	Paradicsomleves (1,3,9) Túrós cicinka (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szaloncukor (6) Allergének: 1,3,6,7,9 EN:730 ZS:18,8 TZS:8,6 FH:22 SZH:102,5 CK:57,4 SÓ:1,27
EBÉD B	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bazsalikomos paradicsomos fusilli (bio tésztával) (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:656 ZS:21,9 TZS:8,2 FH:21 SZH:90,9 CK:14,3 SÓ:1,25	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sertés fasírtgolyó Gyöngybabfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:639 ZS:20,2 TZS:5,3 FH:31,7 SZH:70,2 CK:11,8 SÓ:1,71	Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:533 ZS:13,3 TZS:6,4 FH:16,5 SZH:86,1 CK:39,2 SÓ:0,73	Kukorica galuska leves (3,9) Csőben sült zöldségek csirkehússal (1,7) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:563 ZS:28,3 TZS:9,9 FH:25,5 SZH:48,3 CK:10,2 SÓ:1,5	Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szaloncukor (6) Allergének: 1,3,6,9 EN:831 ZS:23 TZS:4,9 FH:29,3 SZH:123,4 CK:45,1 SÓ:2,18
EBÉD C	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:702 ZS:28,3 TZS:9,5 FH:21,5 SZH:81,6 CK:5 SÓ:2,55	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rántott gomba (1,3) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:846 ZS:34,8 TZS:7,2 FH:19 SZH:105,1 CK:18,6 SÓ:2,76	Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:481 ZS:16 TZS:4,8 FH:29,6 SZH:50,6 CK:6,7 SÓ:0,78	Kukorica galuska leves (3,9) Dubarry sertésszelet (1,7) Petrezselymes bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:704 ZS:25,5 TZS:6,9 FH:23,4 SZH:83,2 CK:13,4 SÓ:2,74	Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya sertéshússal (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szaloncukor (6) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:792 ZS:24,9 TZS:7,9 FH:22,7 SZH:111,2 CK:47,1 SÓ:1,34
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:222 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8 SZH:28,1 CK:1,7 SÓ:1,21	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:218 ZS:9,2 TZS:3,4 FH:6,9 SZH:26,4 CK:0,7 SÓ:1,37	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:233 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,6 SZH:30,9 CK:0,7 SÓ:1,21	Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:219 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:27 CK:1,1 SÓ:1,05	Tengeri sós kukoricasnack Mandarin Allergének: EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. 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 csökkentheted környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Bakony Gaszt | **Általános Iskola Felső Tagozat** | **2026.12.21.–2026.12.25.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
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:
EBÉD A	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD C	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	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 ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. 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 csökkentheted környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Bakony Gaszt | **Általános Iskola Felső Tagozat** | **2026.12.28.–2027.01.01.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
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:
EBÉD A	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD C	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	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 ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!