ÉTLAP

Dunaújváros | **Középiskola** | **2026. 11. 30.–2026. 12. 04.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Őszibarack krémleves (1,7,12) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:582 ZS:19,1 TZS:5,6 FH:23,9 SZH:75,7 CK:36,1 SÓ:0,57	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc (1) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:1000 ZS:19,2 TZS:3,7 FH:31,1 SZH:167,6 CK:38,3 SÓ:1,97	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:707 ZS:13,5 TZS:4 FH:31,5 SZH:100,9 CK:33,7 SÓ:1,41	Köménymagleves zsemlekockával (1) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:770 ZS:23,7 TZS:2,5 FH:27,3 SZH:102,4 CK:28,5 SÓ:2,07	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1072 ZS:50,4 TZS:18,6 FH:46,1 SZH:101,8 CK:22,4 SÓ:1,72
EBÉD B	Őszibarack krémleves (1,7,12) Bácskai rizseshús sertéshússal Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:821 ZS:29,5 TZS:8,4 FH:20,8 SZH:116,3 CK:38,1 SÓ:2,39	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:671 ZS:17,9 TZS:8,4 FH:28,2 SZH:96,6 CK:44,5 SÓ:1,08	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:930 ZS:31,2 TZS:14,9 FH:30,2 SZH:128,6 CK:21,2 SÓ:1,81	Köménymagleves zsemlekockával (1) Panírozott hagymakarikák (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:1179 ZS:53,3 TZS:9,5 FH:19,6 SZH:145,9 CK:13,9 SÓ:3,18	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Csirke aprópecsenye (1) Pirított burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:882 ZS:32,8 TZS:7,5 FH:32,4 SZH:100,7 CK:20,4 SÓ:2,59
EBÉD C	Őszibarack krémleves (1,7,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Burgonyapüré (7,12) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:843 ZS:22,8 TZS:5,9 FH:32,9 SZH:120,6 CK:38 SÓ:4,1	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:872 ZS:24,7 TZS:6 FH:38,2 SZH:118,9 CK:8,3 SÓ:1,1	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:472 ZS:10,4 TZS:4,2 FH:10,8 SZH:78,7 CK:21,4 SÓ:1,16	Köménymagleves zsemlekockával (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:799 ZS:31,6 TZS:7,8 FH:27,4 SZH:95,5 CK:4,6 SÓ:2,69	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:837 ZS:30,8 TZS:11,5 FH:22,9 SZH:112,7 CK:11,4 SÓ:1,62

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

ÉTLAP

Dunaújváros | **Középiskola** | **2026. 12. 07.–2026. 12. 11.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
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:1086 ZS:21,3 TZS:4,3 FH:23,4 SZH:164 CK:56,1 SÓ:2,73	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:721 ZS:23,3 TZS:5,4 FH:28,7 SZH:91,6 CK:4,8 SÓ:1,91	Almalé 100%-os Tarhonyás hús csirkehússal (1) Lilakáposzta saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:736 ZS:17,3 TZS:1,6 FH:29,7 SZH:108,2 CK:40,5 SÓ:1,69	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virsli Sárgaborsófőzelék (1) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:904 ZS:45,1 TZS:14,5 FH:36,1 SZH:76,9 CK:13,5 SÓ:3,9	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:880 ZS:25,7 TZS:3,7 FH:26,8 SZH:132,1 CK:41,6 SÓ:3,15
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Zöldbabfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:481 ZS:14 TZS:2,4 FH:24,5 SZH:56,2 CK:16,7 SÓ:1,32	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:385 ZS:16 TZS:5,3 FH:23,7 SZH:31,4 CK:6,7 SÓ:1,4	Almalé 100%-os Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:799 ZS:27,2 TZS:8,3 FH:35,2 SZH:90,5 CK:27,7 SÓ:2,54	Daragaluska leves (1,3,9,12) Baconös csirkemáj (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:815 ZS:21,6 TZS:5,2 FH:40,9 SZH:101,9 CK:19,2 SÓ:3,37	Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:553 ZS:5,1 TZS:1,4 FH:19,5 SZH:101,4 CK:39,3 SÓ:2,35
EBÉD C	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejszínes tonhalas penne (1,4,7) Sajt szórat (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,9,12 EN:930 ZS:31,6 TZS:10 FH:46,7 SZH:112,4 CK:17,5 SÓ:1,91	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos sertés húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:675 ZS:23,8 TZS:5,9 FH:25,4 SZH:83,7 CK:27,2 SÓ:1,55	Almalé 100%-os Porvence-i zöldségragu (7,9) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:581 ZS:6 TZS:0,6 FH:33,4 SZH:146,1 CK:27,9 SÓ:0,78	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vegetáriánus rakott zöldségek (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:612 ZS:17,4 TZS:4,7 FH:29,7 SZH:77,8 CK:19,3 SÓ:1,4	Fahéjas almaleves (1,7,12) Csirke gyros Pirított burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:873 ZS:29 TZS:3,4 FH:34,9 SZH:102 CK:37,8 SÓ:3,08

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

ÉTLAP

Dunaújváros | **Középiskola** | **2026. 12. 14.–2026. 12. 18.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Almalé 100%-os Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:746 ZS:18,5 TZS:3,5 FH:27,4 SZH:109,7 CK:26,2 SÓ:3,03	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Rakott kelkáposzta csirkehússal (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:561 ZS:22,4 TZS:5,5 FH:26,6 SZH:62,7 CK:20,4 SÓ:0,97	Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:796 ZS:21,1 TZS:3,9 FH:24 SZH:124,2 CK:21,3 SÓ:0,59	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:618 ZS:21,6 TZS:6,9 FH:24,3 SZH:69,8 CK:10,8 SÓ:1,03	Paradicsomleves (1,3,9) Túrós cicinka (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szaloncukor (6) Allergének: 1,3,6,7,9 EN:889 ZS:23,3 TZS:10 FH:26,8 SZH:124,1 CK:69,3 SÓ:1,54
EBÉD B	Almalé 100%-os Bazsalikomos paradicsomos fusilli (bio tésztával) (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:763 ZS:21,6 TZS:7,3 FH:22,6 SZH:116,4 CK:37,2 SÓ:1,21	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sertésfasírt (1,3) Gyöngybabfőzelék (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:865 ZS:37,9 TZS:9,5 FH:38,4 SZH:87,7 CK:15 SÓ:1,93	Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:652 ZS:16,9 TZS:7,9 FH:20,5 SZH:103,4 CK:46,7 SÓ:0,85	Kukorica galuska leves (3,9) Csőben sült zöldségek csirkehússal (1,7) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:651 ZS:33 TZS:10,9 FH:28,7 SZH:56,2 CK:11 SÓ:1,72	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:1062 ZS:30,1 TZS:5,8 FH:38,4 SZH:155,3 CK:55,8 SÓ:2,87
EBÉD C	Almalé 100%-os Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:777 ZS:27,9 TZS:8,6 FH:22 SZH:99,6 CK:25,3 SÓ:2,65	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Rántott gomba (1,3) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1064 ZS:44,5 TZS:9,2 FH:23,5 SZH:129,9 CK:23,8 SÓ:3,23	Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12) Francia lecsó Kuszkusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:729 ZS:22,3 TZS:4,2 FH:24,8 SZH:103,4 CK:9,8 SÓ:0,75	Kukorica galuska leves (3,9) Dubarry sertésszelet (1,7) Petrezselymes bulgur (1) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:1025 ZS:41,1 TZS:11 FH:38,4 SZH:107,9 CK:17,2 SÓ:3,96	Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya sertéshússal (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szaloncukor (6) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:953 ZS:29,9 TZS:9 FH:27,1 SZH:134 CK:57,9 SÓ:1,64

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

ÉTLAP

Dunaújváros | **Középiskola** | **2026. 12. 21.–2026. 12. 25.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
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:	ÜNNEPNAP 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:	ÜNNEPNAP 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:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 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 csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Dunaújváros | **Középiskola** | **2026. 12. 28.–2027. 01. 01.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
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:

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