

# AZ EZERARCÚ TOJÁS

Antal Emese  
dietetikus, szociológus

EUROPEAN  
EGG GAMES

TOJASKIHIVAS.EU



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

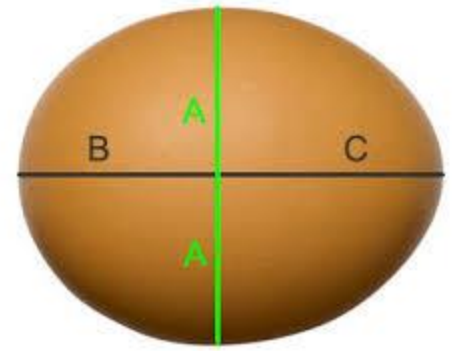
**CSATLAKOZZ A LEGNAGYOBB KIHÍVÁSHOZ,  
AMELY TÁPLÁLJA A TESTET ÉS AZ ELMÉT!**

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





# A TOJÁS ALAKJA, TÉRFOGATA



A tojás alakját ellipszoidként írhatjuk le, arányai az aranymetszéssel hozhatók kapcsolatba. Kétdimenziós alakját két ellipszis rövidebb tengelyének összeillesztésével kapjuk meg, a háromdimenziós tojást pedig úgy, hogy a kétdimenziós tojásalakot a hosszabbik tengely mentén megforgatjuk.

A szélesség és a hosszúság mérésével kiszámíthatjuk a térfogatot, ezzel a képlettel:

$$V_{egg} = \frac{1}{2} \cdot \frac{4}{3} \pi A \cdot A \cdot B + \frac{1}{2} \cdot \frac{4}{3} \pi A \cdot A \cdot C = \frac{2}{3} \pi A^2 (B + C)$$



Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsiradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.  
[www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu)



# OKOSTÁNYÉR®



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Tej és tejtermékek  
Tojás/halak/húsok



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

## Mi legyen egy nap a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!  
Válaszd elsősorban az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat és a kevésbé feldolgozott élelmiszereket!  
Ha teheted, részesítsd előnyben a hazai, helyben termelt alapanyagokat.  
Igyál elegendő folyadékot, étkezz rendszeresen, naponta 3-5 alkalommal, változatosan.  
Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel. A nyugodt körülmények között, élvezettel elfogyasztott étel számtalan előnnyel jár.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





## Zöldségek

Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyassz hetente legalább 1 alkalommal hüvelyest (bab, borsó, lencse, csicseriborsó, szója). A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

**Fogyassz legalább 5 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből 3-4 adag zöldség/1-2 adag gyümölcs, és legalább 1 adag friss/nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 5 adagba.**

1 adag = 1 nagy paprika, paradicsom, 1 nagy alma vagy őszibarack vagy 1 közepes tálka saláta vagy 80 g száraz vagy 120 g friss/fagyasztott hüvelyes vagy 1 pohárnyi bogyós gyümölcs vagy 2 dl smoothie.



## Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

**Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot!**

**Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.**

**1 pohár = 2-2,5 dl**

Összeállította a Magyar Dietetikuskok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.  
[www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu)



## Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de eheted szárított, fagyasztott vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcsstartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sótlan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



**Csökkentsd az elfogyasztott só, zsíradék és cukor mennyiségét!**

Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárított zöldségfűszerekkel. Hetente legfeljebb kétszer egyél édességet, desszertet étkezéshez kapcsolódóan. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne mindennap, csak ritkán egyél. Használj minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazd gyakrabban a zsírtakarékos elkészítési módokat, például a grillezést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsíradékban sült ételeket.



## Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérral, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. Részesítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

**Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!**

1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzli.

## TÁPLÁLKOZZ OKOSAN!



**Légy aktív!**

**Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csináld egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növeld az időtartamot, ez további egészség előnyökkel jár.**

**Felnőtteknek hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású vagy 75 perc intenzív mozgás javasolt.**



## Tej és tejtermékek Tojás/halak/húsok

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd gyakrabban az alacsonyabb zsírtartalmú tejtermékeket. Ha növényi italt iszol, válaszd a dúsított, hozzáadott cukrot nem tartalmazó fajtákat. A növényi italok tápanyagtartalma jelentősen elmarad a tejétől, amit az étrend összeállításánál figyelembe kell venni!

Iktass be hetente legalább egy húsmentes napot! Válassz változatosan a fehérjeforrások közül, helyettesítheted a húst halakkal, tojással, tejtermékekkel, hüvelyesekkel, gabonákkal, magvakkal.

Húsból válaszd gyakrabban a sovány változatokat. Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült (500-700 g nyers) vöröshúst (pl. marha, sertés) fogyassz. Feldolgozott húspari termékeket legfeljebb alkalmanként, kis mennyiségben egyél!

Fogyassz hetente legalább egyszer halat. Válassz gyakrabban a hazai halak (pl. pisztráng, harcsa, busa) közül! Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe.

**Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék elfogyasztása javasolt.**

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 1 db tojás.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





# Tojásra vonatkozó előírások tíz ételmezési napra, egy főre számítva

37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet

6. melléklet a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelethez

Egész napos étkeztetés	Bölcsődei, mini bölcsődei étkeztetés	Napi háromszori étkezés szolgáltatása	Napi egyszeri étkezés szolgáltatása
<b>legalább három, legfeljebb nyolc darab,</b> az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségével számolva	<b>legalább három, legfeljebb öt darab,</b> az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségével számolva	<b>legalább három, legfeljebb öt darab,</b> az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségével számolva	<b>legalább kettő, legfeljebb négy darab,</b> az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségével számolva



# A tojás összetétele

## MAKROTÁPANYAGOK %NRV\*

### Fehérje

12,7 gramm → 25,4%

*Az összes esszenciális aminosavat tartalmazza*

### Zsírok

9,7 gramm → 14%

*A sárgájának a 65%-a telítetlen zsírsavból áll*

### Energia

141 Kcal → 7%

### Cukor

<1 gramm → <1%

## MIKROTÁPANYAGOK %NRV\*







A-vitamin (µg)	→ 227	28,4%
D-vitamin (µg)	→ 1,8	36%
E-vitamin (mg)	→ 1,9	15,8%
Riboflavin (mg)	→ 0,37	26,4%
Niacin (mg)	→ 3,3	20,6%
Folsav (µg)	→ 51,2	25,6%
B12-vitamin (µg)	→ 2,1	84%
Biotin (µg)	→ 20	40%
Pantoténsav (mg)	→ 1,8	30%
Foszfor (mg)	→ 216	30,8%
Vas (mg)	→ 2,2	15,7%
Cink (mg)	→ 2	20%
Szelén (µg)	→ 10	18,2%



0 20 40 60 80 100



# A tojás 6 szuperereje

-  Fehérje → Izomtömeg növelés
-  Riboflavin, A-vitamin és Cink → Látás
-  Pantoténsav, Niacin és Riboflavin → Fáradtság és kimerülés csökkentése
-  B-12, Niacin és Biotin → Idegrendszer
-  Foszfor, Fehérje és D-vitamin → Egészséges csontozat
-  Vas → Idegrendszeri fejlődés

## 6 A TOJÁS SZUPEREREJE



**FEHÉRJE:**  
Hozzájárul az izomtömeg növeléséhez.



**PANTOTÉNSAV, NIACIN ÉS RIBOFLAVIN:**  
Hozzájárulnak a fáradtság és a kimerültség csökkentéséhez.



**RIBOFLAVIN, A-VITAMIN ÉS CINK:**  
Hozzájárulnak a látásunk megfelelő működéséhez.



**B12-VITAMIN, NIACIN ÉS BIOTIN:**  
Hozzájárulnak az idegrendszer normális működéséhez.



**FOSZFOR, FEHÉRJE ÉS D-VITAMIN:**  
Támogatja a gyermekek csontozatának növekedését és egészséges fejlődését.



**VAS:**  
Hozzájárul a gyermekek normál idegrendszeri fejlődéséhez.

#TOJASKIHIVAS

#EUAGRIPROMO



AZ EURÓPAI UNIÓ  
TÁMOGATÁSÁVAL  
FINANSZÍROZOTT KAMPÁNY.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

# A TOJÁSOK CSOMAGOLÁSÁN MEGTALÁLHATÓ INFORMÁCIÓK



**A tojást csomagoló vagy forgalmazó vállalkozás megnevezése**

TOJÁS KFT.  
1111 Budapest,  
Tojás utca 1.



**A csomagolt tojások száma**



**Az A osztályú tojások súly szerinti osztályai:**

**XL (nagyon nagy):**  $\geq 73$  g

**L (nagy):**  $\geq 63$  g és  $< 73$  g

**M (közepes):**  $\geq 53$  g és  $< 63$  g

**S (kicsi):**  $< 53$  g

A csomagolt tojások különböző méreteken is árusíthatók. A csomag minimális nettó súlya is feltüntethető grammban kifejezve: például 10 db M-es, legkisebb nettó tömeg: 530 g

**A tyúkok tartási módja:**

**(0)** biotartás

**(1)** szabadtartás

**(2)** alternatív tartás

**(3)** berendezett, kiscsoportos tartás

Minőségmegőrzési idő  
**15. 11. 2024.**

**10 DARAB M MÉRETŰ**

**FRISS TOJÁS**

minimum nettó tömege 530 g

Osztály



Berendezett, kiscsoportos tartásban termelt tojás

Tojáscsomagoló központ  
**HU-02-TCS-999**

**A TOJÁSHÉJON FELTÜNTETETT KÓD:**

**3HU0102T4**

**VÁSÁRLÁS UTÁN  
HŰTVE TÁROLANDÓ.**

**Minőségmegőrzési idő:**  
(nap, hónap, év)

**Minőségi osztály:**

Az **A** betű jelentése:

**A** minőségű azaz friss, ép tojás, a jelölés kiegészíthető friss vagy friss tojás szavakkal

**A csomagolóközpont kódja:**

**HU:** Magyarország

**02:** Vármegye kódja

**TCS:** Tojáscsomagoló jelölése

**999:** Tojáscsomagoló sorszáma a megyében

**A tojáshéjon megjelenő termelői kód magyarázata**

(a csomagolás külső vagy belső oldalán is megjelenhet)

**3:** Tartási rendszer (0,1,2 vagy 3)

**HU:** Országjelölés

**01:** Vármegye

**02:** Termelő körzet

**T:** Tojótelep

**4:** Tyúkol száma

**Tárolási javaslat**

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE







# A tojáson feltüntetett kód



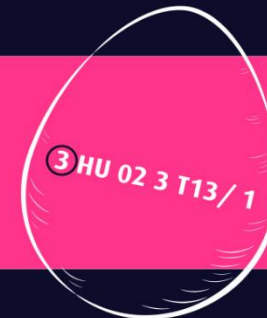
**SZÁM**  
tyúkól számának  
az azonosítása

## A TOJÁSON FELTÜNTETETT KÓD

Az Európai Unióban termelt tojáson feltüntetett kód a tojás származására utal.



TUDDAD, HOGY AZ EURÓPAI TOJÁSOKON SZEREPLŐ KÓD ELSŐ SZÁMJEGYE A TOJÁS TERMELÉSI MÓDJÁRA UTAL?



**0: BIOTARTÁS**



**1: SZABADTARTÁS**



**2: ALTERNATÍV TARTÁS**

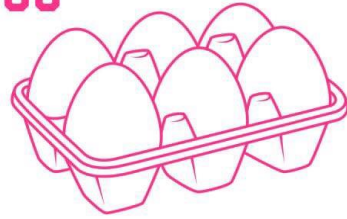


**3: KETREGES TARTÁS**



# 10 tipp a tojás kezeléséhez

## 5 TIPP A TOJÁS BIZTONSÁGOS TÁROLÁSÁHOZ ÉS KEZELÉSÉHEZ:



Vásárlás előtt alaposan ellenőrizd, hogy a megvásárolt tojás ne legyen repedt, piszkos vagy törött.

1



Tárolás előtt ne mosd meg a tojást, mivel ez eltávolítja a héj természetes védőrétegét.

2

Amikor hazaérsz, tedd be a tojást a hűtőszekrénybe.



3

A tojásokat a hűtőszekrény középső polcán tárold, ahol a hőmérséklet egyenletesebb.



4

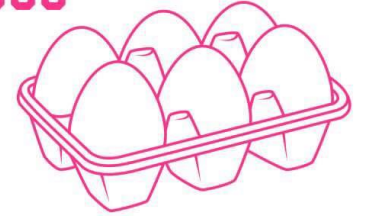


Tartsd a tojásokat az eredeti csomagolásukban, hogy megvédjed őket a hűtőszekrényben lévő nedvességtől, hőmérsékletváltozásoktól és szagoktól!

5



## 5 TIPP A TOJÁS BIZTONSÁGOS TÁROLÁSÁHOZ ÉS KEZELÉSÉHEZ. 2. RÉSZ:



Moss kezet a tojásokkal való foglalatosság előtt és után!

1



Inkább külön edénybe törd fel a tojást először és utána tedd bele abba a tálba, amelyben az ételt készíteni fogod.

2

Vedd figyelembe a dobozon feltüntetett minőség-megőrzési időt. Ez azonban nem egy szigorú dátum, a tojás néhány nappal később is elfogyasztható, ha jól van tárolva.



3

Ne hagyd a tojást vagy a tojásos ételeket két óránál hosszabb ideig szobahőmérsékleten, különösen ne a nyári hőségben!



4



Ne válaszd el a tojássárgáját a fehérjétől magával a héjjal. Használj erre a célra kialakított tiszta konyhai eszközt!

5

# Lejárt a tojás...megehetem?

**LEJÁRT...? Megehetem?** Termékcsoportonkénti ajánlott felhasználási határidő a minőségmegőrzési idő lejártát követően

Maradék nélkül **nébih**

TERMÉKCSOPORT	Ajánlott felhasználási határidő a minőségmegőrzési idő lejártát követően	TERMÉKCSOPORT	Ajánlott felhasználási határidő a minőségmegőrzési idő lejártát követően
TOJÁS	2 hét	SZALONNA	3 hónap
SZENOVICSKRÉM	1 hónap	FAGYASZTOTT EMLŐS ÁLLATTÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	6 hónap
KOLBÁSZ	2 hónap	KEMÉNYCUKOR	6 hónap
SZALÁMI	2 hónap	MAJONÉZ	6 hónap
KEMÉNYSAJT (pl. parmezán, cheddar)	2 hónap	ÜDÍTŐITALOK, GYÜMÖLCSLEVEK, SZŐRÖPK	6 hónap
KÁVEÍTAL	2 hónap	SÓ, CUKOR, ÉDESÍTŐSZEREK, SZIRUPOK	9 hónap
KÉSZÍTÉLEK	2 hónap	GABONAFÉLÉK (licit, szudára, kuszkusz stb.)	9 hónap
OLAJ, ZSÍR	2 hónap	SZÁRAZTÉSZTA	9 hónap
CHIPS, SÓS ROPOGTATNIVALÓK	2 hónap	RIZS	9 hónap
TEJPDOR	2 hónap	SZÁRAZ HÜVELYESEK	9 hónap
MARGARIN	2 hónap	INSTANT TERMÉKEK (puddingok, faszemek, stb.)	9 hónap
FAGYASZTOTT HAL, BAROMFI, ZÖLDSEGEK, GYÜMÖLCSÖK	3 hónap	UHT TEJ, UHT TEJSZÍN	9 hónap
ÉDES KEKSZ, CSOKOLÁDÉ	3 hónap	SZÓSZOK (ketchup, mustár)	9 hónap
MÜZLI, GABONAPEHELY	3 hónap	KONZERV (gyümölcs, olajség, hús, hal, készétel)	12 hónap
ASZALVÁNYOK	3 hónap	LEKVÁR	12 hónap
SONKA	3 hónap	KÁVÉ, TEA, KAKAÓPOR	12 hónap
		ÁSVÁNYVÍZ	12 hónap
		MÉZ	12 hónap

**Mikor alkalmazható az útmutató?**

- Csak minőségmegőrzési idővel rendelkező termékek esetén.
- Bontatlan, sértetlen csomagolás esetén.
- Gyártó ajánlásának megfelelő tárolás esetén.
- Jellegének megfelelő termékek esetén: nézd meg, szagold meg, kóstold meg!
- Ha nem csecsemőknek és kisgyermemeknek szánt speciális élelmiszerről van szó!

TERMÉKCSOPORT	Ajánlott felhasználási határidő a minőségmegőrzési idő lejártát követően
TOJÁS	2 hét
<p>Kizárólag mosatlan, hűtőszekrényben tárolt tojás esetében! A lejárt tojást egyesével feltörve, külön edényben ellenőrizni kell. Elváltozás esetén (megszokottól eltérő szag, szín, állag) ki kell dobni azokat. A lejárt tojásokat csakis alapos hőkezelést igénylő ételekhez szabad felhasználni.</p>	

Maradék Nélkül Program, 2024



## Élelmiszerhulladék a magyar háztartásokban

**594** ezer tonna

élelmiszerhulladék évente. Amelyből 247 ezer tonna tiszta pazarlás.

**62** kilogramm

élelmiszerhulladék fejenként évente. Ebből 25,8 kg megelőzhető lenne, vagyis pazarlás.

**380** milliárd Ft

veszteség a lakosságnak. Ez az összeg fejenként 40 ezer Ft évente.

**22** % csökkenés

az élelmiszerpazarlásban az elmúlt 7 évben.

# Korunk globális betegsége: az élelmiszerpazarlás

Maradék Nélkül Program, 2024





# 1 | MEGELŐZÉS



## 2 | RÁSZORULÓK ÉLELMEZÉSE



## 3 | TÁRSÁLLATOK ÉLELMEZÉSE



## 4 | IPARI FELHASZNÁLÁS, KOMPOSZTÁLÁS



## 5 | HULLADÉK-LERAKÁS



A hulladékhierarchia sorba állítja a hulladékok kezelésének lehetséges módzatait, a környezeti hasznosság szempontjából.

A legelső lépcsőfok, a megelőzés a legkedvezőbb, és minden következő lépcsőfok egy kicsit rosszabb megoldást testesít meg, mint az előző.

# Korunk globális betegsége: az élelmiszerpazarlás

Maradék Nélkül Program



# Korunk globális betegsége: az élelmiszerpazarlás

Mit tehetünk ez ellen?

Többek között: Fedezzük a fehérjebevittelt tojással is!

A tojás sokoldalúan  
elkészíthető

A tojás teljeskörűen  
felhasználható

Csökkenthető a  
háztartásban megjelenő  
élelmiszerpazarlás



# A tojáshéjat számos célra fel tudjuk használni,

---

## így a főzés után nem keletkezik háztartási hulladék.

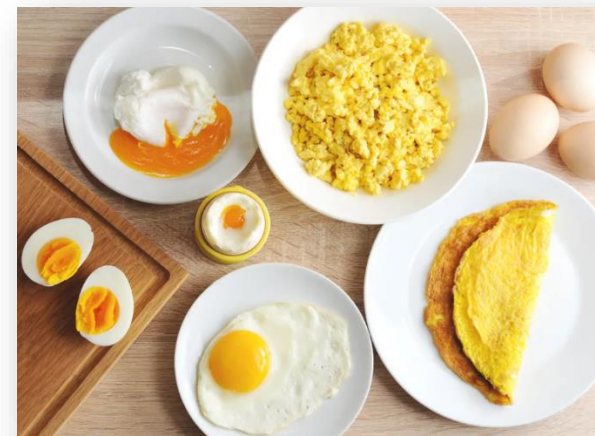
- 1. Csigák elrettentése:** ha tojáshéjat szórunk a kertbe, a csigák nem tudnak anélkül átkelni rajta, hogy ne okozna kárt a tojáshéj bennük.
- 2. Komposzt:** a tojáshéj kiváló lehet komposztba!
- 3. Arcpakolás:** a tojáshéj bőrradírként is funkcionál, valamint eltávolítja az elhalt hámsejteket. Keverjük össze az összezúzott tojáshéjat egy felvert tojásfehérjével és vigyük fel a bőrünkre.
- 4. Főzzünk jobb kávé:** ha úgy érezzük, túl savas a kávénk keverjük a kávéhoz egy zúzott teáskanál tojáshéjat. Mivel a tojáshéj lúgos, semlegesíti a kávé savtartalmát, ezáltal selymesebb íze lesz.
- 5. Termőföld gondozás:** Szórjunk a termőföldbe morzsolt tojáshéjat és töltsük fel tápanyaggal a táptalajt!
- 6. Házi kalciumpótló:** 150 C sütőben legalább negyedóraig szárítsuk a tojáshéjat, majd törjük porrá. Mehet belőle a reggeli smoothie-ba, keverhetjük joghurtba.



# Összefoglalás

A tojásnak nagyon fontos szerepe van mind a felnőttek, mind a gyerekek étrendjében.

- 🍳 Értékes, komplett fehérjeforrás
- 🍳 Zöldséggel/gyümölcssel, teljes kiőrlésű gabonával és folyadékkal teljes értékű étkezést kapunk, biztosítva a hosszantartó jóllakottságérzést
- 🍳 Gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban és nyomelemekben, ezzel hozzájárul a látás, az idegrendszer és a csontozat egészségéhez
- 🍳 Egyszerűen és széles körűen felhasználható





# KÖSZÖNÖM A MEGTISZTELŐ FIGYELMET!

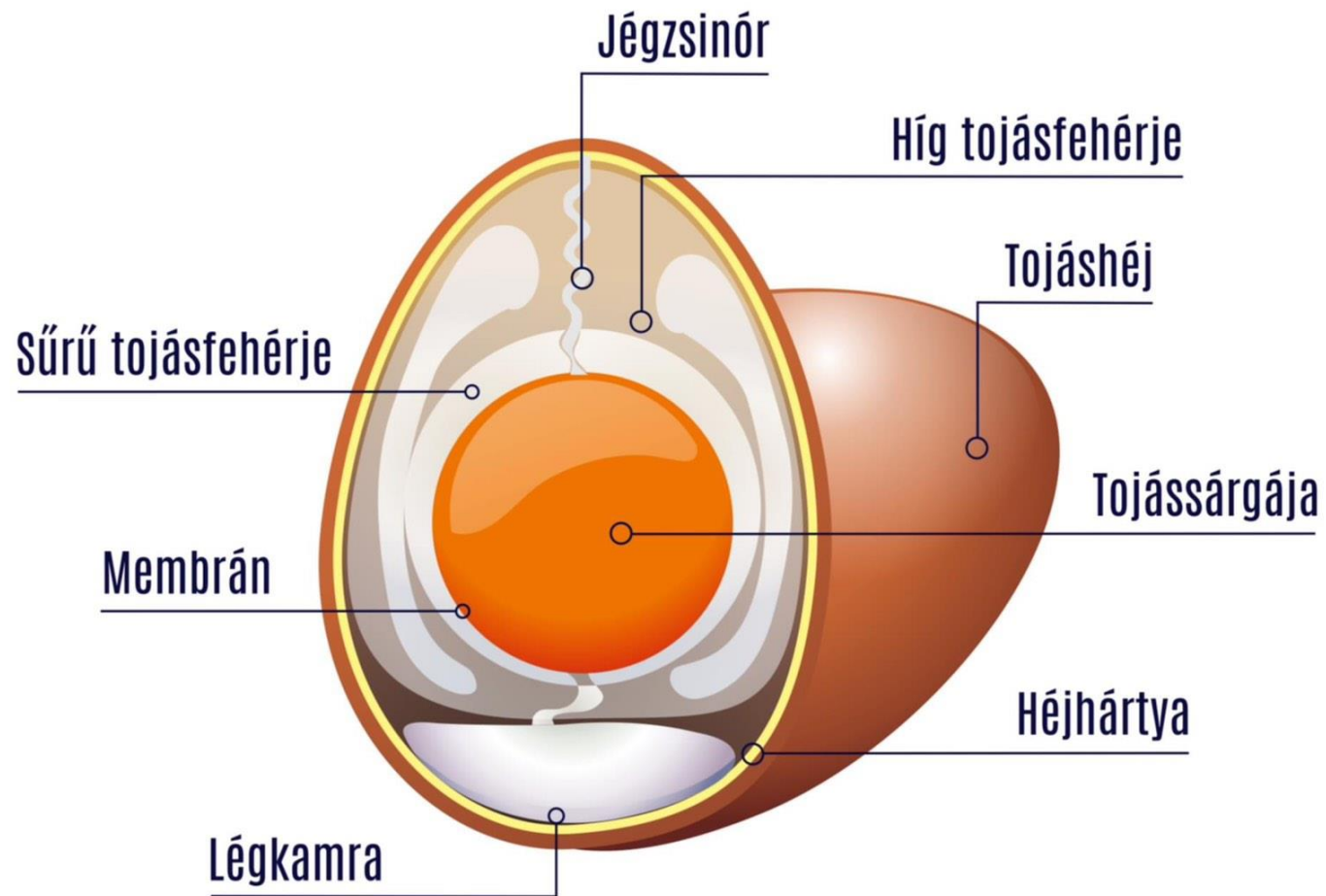


**TOJÁSIMÁDÓ VAGY? JÁTSSZ  
VELÜNK AZ ÉRTÉKES NYEREMÉNYEKÉRT!**

**CSATLAKOZZ A LEGNAGYOBB KIHÍVÁSHOZ, AMELY TÁPLÁLJA A TESTET ÉS AZ ELMÉT!**



# A TOJÁS SZERKEZETE



AZ EURÓPAI UNIÓ  
TÁMOGATÁSÁVAL  
FINANSZÍROZOTT KAMPÁNY.



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelősséggel. Az Európai Bizottság és az Európai Kutatási Végrehajtó Ügynökség (REA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.