



# Angol étlap – 11-14 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>TÍZÓRAI</b>	<b>Tej Gyümölcskenyér</b>	<b>Tej Mustáros tojáskrém Teljes kiőrlésű kifli Kígyóborka</b>	<b>Tea Füstölt reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</b>	<b>Tea Hamburger pogácsa Trappista sajt Teljes kiőrlésű zsemle Vegyes friss saláta Ketchup, mustár</b>	<b>Tea Tormás céklás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</b>
	energia: 302 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g	energia: 355 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,5 g	energia: 400 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,2 g	energia: 510 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 21 g / 9,1 g	energia: 285 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g
	szénhidrát: 43 g cukor: 3 g só: 0,8 g	szénhidrát: 43 g cukor: 0 g só: 1,5 g	szénhidrát: 44 g cukor: 7 g só: 1,8 g	szénhidrát: 53 g cukor: 8 g só: 2 g	szénhidrát: 47 g cukor: 10 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén, tojás, földimogyoró, tej, dió	Allergének: glutén, tojás, tej, mustár	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tojás, tej, mustár, szezámmag	Allergének: glutén; tej
<b>EBÉD</b>	<b>Kukoricaleves Főtt marhaszelet Yorkshire puding Angolosan párolt zöldbab</b>	<b>Káposzta leves pirított baconnel Lassan sült csirkecomb Petrezselymes rizs Vegyes zöld saláta</b>	<b>Lencsepüré leves pirított zsemle- kockával Pásztorpite</b>	<b>Paradicsomos spenótos zöldség- leves tésztával Csirke tikka massala Bulgur</b>	<b>Édesgyökér krémleves pirított tökmaggal Fish &amp; Chips Zöldborsópüré Alma</b>
	energia: 642 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,8 g	energia: 602 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,3 g	energia: 765 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,4 g	energia: 546 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,4 g	energia: 978 Kcal fehérje: 49 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,1 g
	szénhidrát: 69 g cukor: 1 g só: 1,4 g	szénhidrát: 64 g cukor: 0 g só: 1,2 g	szénhidrát: 95 g cukor: 0 g só: 1,2 g	szénhidrát: 74 g cukor: 4 g só: 1,1 g	szénhidrát: 130 g cukor: 1 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén, tojás, szója, tej, zeller, mustár, csillagfűrt, kén-dioxid	Allergének: zeller	Allergének: glutén, tojás, zeller	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller	Allergének: glutén, hal, földimogyoró, tej, zeller, dió
<b>UZSONNA</b>	<b>Tonhalkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</b>	<b>Házi meggyes joghurt Kölesgolyó</b>	<b>Őszibarack Müzliszelet</b>	<b>Currys sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Kápia paprika</b>	<b>Tej Gyümölcsös batyu</b>
	energia: 365 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,6 g	energia: 406 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g	energia: 216 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g	energia: 258 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g	energia: 213 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g
	szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,5 g	szénhidrát: 77 g cukor: 12 g só: 0,3 g	szénhidrát: 37 g cukor: 8 g só: 0,2 g	szénhidrát: 35 g cukor: 0 g só: 1,2 g	szénhidrát: 28 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén, tojás, hal, szója, mustár	Allergének: tej	Allergének: glutén, földimogyoró; szója; tej, dió, szezámmag	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén, tojás, tej



# Angol étlap – 11-14 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>TÍZÓRAI</b>	<b>Áfonyás zabkása</b>	<b>Tej Muffin</b>	<b>Tea Citromos zöldborsókrém Kétszersült Paradicsom</b>	<b>Tej Tojás Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</b>	<b>Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű magvas zsemle Jégcsap retek</b>
	energia: 362 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g	energia: 350 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,8 g	energia: 342 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g	energia: 347 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g	energia: 423 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g
	szénhidrát: 63 g cukor: 21 g só: 0,4 g	szénhidrát: 49 g cukor: 15 g só: 0,4 g	szénhidrát: 61 g cukor: 21 g só: 0,6 g	szénhidrát: 47 g cukor: 0 g só: 1,1 g	szénhidrát: 53 g cukor: 0 g só: 2,8 g
	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén; tojás, földimogyoró, tej, dió	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén; tojás; tej	Allergének: glutén; földimogyoró, tej, dió, szezámag
<b>EBÉD</b>	<b>Zöldséges bableves Mustáros húsgombóc Hagymamártás Grillezett sárgarépa Párolt rizs</b>	<b>Pórés karfiolkrém leves Párolt sertésszelet Almamártás Sütőtökös burgonyapüré</b>	<b>Csirkegombóc leves Pácolt halfilé Tejszínes brokkolis penne</b>	<b>Paradicsomleves Sült pulykamell Zöldségpüré Pirított burgonya Körte</b>	<b>Chowder sertéshússal Rizspuding Barack ötet</b>
	energia: 763 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 36 g / 9 g	energia: 763 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,7 g	energia: 789 Kcal fehérje: 56 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g	energia: 643 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,1 g	energia: 797 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 27 g / 10,7 g
	szénhidrát: 83 g cukor: 10 g só: 1,4 g	szénhidrát: 83 g cukor: 15 g só: 1,2 g	szénhidrát: 80 g cukor: 0 g só: 2,2 g	szénhidrát: 85 g cukor: 4 g só: 1,8 g	szénhidrát: 107 g cukor: 28 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tojás; mustár; zeller	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén; tojás; hal; tej; zeller	Allergének: glutén; zeller	Allergének: glutén; tej; zeller
<b>UZSONNA</b>	<b>Cheddar sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</b>	<b>Spárgás vajkrém Jégsaláta Teljes kiőrlésű kifli</b>	<b>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</b>	<b>Natúr joghurt Müzli</b>	<b>Sütőtökös scones</b>
	energia: 339 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g	energia: 223 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 3 g	energia: 272 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g	energia: 312 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g	energia: 171 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g
	szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,9 g	szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 0,9 g	szénhidrát: 35 g cukor: 0 g só: 1,4 g	szénhidrát: 48 g cukor: 0 g só: 0,4 g	szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén; szója; tej	Allergének: glutén; földimogyoró, tej, dió, szezámag	Allergének: glutén; tojás; tej