



Angol étlap – 15-18 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej Gyümölcskenyér	Tej Mustáros tojáskrém Teljes kiőrlésű kifli Kígyóborka	Tea Füstölt reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Tea Hamburger pogácsa Trappista sajt Teljes kiőrlésű zsemle Vegyes friss saláta Ketchup, mustár	Tea Tormás céklás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 392 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,1 g	energia: 489 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,3 g	energia: 482 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,2 g	energia: 585 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 24 g / 10,2 g	energia: 293 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g
	szénhidrát: 55 g cukor: 4 g só: 1 g	szénhidrát: 60 g cukor: 0 g só: 2 g	szénhidrát: 61 g cukor: 9 g só: 2 g	szénhidrát: 61 g cukor: 10 g só: 2,2 g	szénhidrát: 49 g cukor: 12 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén, tojás, földimogyoró, tej, dió	Allergének: glutén, tojás, tej, mustár	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tojás, tej, mustár, szezámag	Allergének: glutén; tej
EBÉD	Kukoricaleves Főtt marhaszelet Yorkshire puding Angolosan párolt zöldbab	Káposzta leves pirított baconnel Lassan sült csirkecomb Petrezselymes rizs Vegyes zöld saláta	Lencsepüré leves pirított zsemle- kockával Pásztorpite	Paradicsomos spenótos zöldség- leves tésztával Csirke tikka massala Bulgur	Édesgyökér krémleves pirított tökmaggal Fish & Chips Zöldborsópüré Alma
	energia: 760 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 28 g / 10,5 g	energia: 691 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,8 g	energia: 921 Kcal fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,5 g	energia: 654 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,7 g	energia: 1038 Kcal fehérje: 53 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,8 g
	szénhidrát: 83 g cukor: 1 g só: 1,7 g	szénhidrát: 78 g cukor: 0 g só: 1,4 g	szénhidrát: 116 g cukor: 0 g só: 1,5 g	szénhidrát: 92 g cukor: 4 g só: 1,2 g	szénhidrát: 134 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
UZSONNA	Tonhalkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Házi meggyes joghurt Kölesgolyó	Őszibarack Müzliszelet	Currys sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Kápia paprika	Tej Gyümölcsös batyu
	energia: 469 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,5 g	energia: 406 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g	energia: 254 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 3 g	energia: 385 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,7 g	energia: 319 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,9 g
	szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 1,9 g	szénhidrát: 77 g cukor: 12 g só: 0,3 g	szénhidrát: 43 g cukor: 10 g só: 0,2 g	szénhidrát: 56 g cukor: 0 g só: 1,8 g	szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén, tojás, hal, szója, mustár	Allergének: tej	Allergének: glutén, földimogyoró; szója; tej, dió, szezámag	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén, tojás, tej



Angol étlap – 15-18 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Áfonyás zabkása	Tej Muffin	Tea Citromos zöldborsókrém Kétszersült Paradicsom	Tej Tojás Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű magvas zsemle Jégcsap retek
	energia: 362 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g	energia: 442 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,2 g	energia: 452 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g	energia: 490 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,1 g	energia: 475 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g
	szénhidrát: 63 g cukor: 21 g só: 0,4 g	szénhidrát: 60 g cukor: 18 g só: 0,5 g	szénhidrát: 80 g cukor: 27 g só: 0,8 g	szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 1,5 g	szénhidrát: 59 g cukor: 0 g só: 2,9 g
	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén; tojás, földimogyoró, tej, dió	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén; tojás; tej	Allergének: glutén; földimogyoró, tej, dió, szeszámag
EBÉD	Zöldséges bableves Mustáros húsgombóc Hagymamártás Grillezett sárgarépa Párolt rizs	Pórés karfiolkrém leves Párolt sertésszelet Almamártás Sütőtökös burgonyapüré	Csirkegombóc leves Pácolt halfilé Tejszínes brokkolis penne	Paradicsomleves Sült pulykamell Zöldségpüré Pirított burgonya Körte	Chowder sertéshússal Rizspuding Barack ötet
	energia: 860 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,2 g	energia: 851 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 41 g / 12,1 g	energia: 857 Kcal fehérje: 60 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,1 g	energia: 719 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,3 g	energia: 980 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 34 g / 13,4 g
	szénhidrát: 101 g cukor: 11 g só: 1,6 g	szénhidrát: 88 g cukor: 15 g só: 1,3 g	szénhidrát: 87 g cukor: 0 g só: 2,4 g	szénhidrát: 95 g cukor: 5 g só: 2 g	szénhidrát: 130 g cukor: 33 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén, tojás, mustár; zeller	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén; tojás; hal; tej; zeller	Allergének: glutén; zeller	Allergének: glutén, tej, zeller
UZSONNA	Cheddar sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Spárgás vajkrém Jégsaláta Teljes kiőrlésű kifli	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Natúr joghurt Müzli	Sütőtökös scones
	energia: 402 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,6 g	energia: 287 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g	energia: 319 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,7 g	energia: 347 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g	energia: 195 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1 g
	szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 2,1 g	szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 1,2 g	szénhidrát: 40 g cukor: 0 g só: 1,7 g	szénhidrát: 55 g cukor: 0 g só: 0,4 g	szénhidrát: 35 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén, szója, tej	Allergének: glutén, földimogyoró, tej, dió, szeszámag	Allergének: glutén, tojás, tej