



Angol étlap – 7-10 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: 261 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g	energia: 354 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,5 g	energia: 361 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g	energia: 416 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,7 g	energia: 246 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g
	szénhidrát: 37 g cukor: 3 g só: 0,7 g	szénhidrát: 43 g cukor: 0 g só: 1,5 g	szénhidrát: 39 g cukor: 7 g só: 1,6 g	szénhidrát: 43 g cukor: 8 g só: 1,6 g	szénhidrát: 41 g cukor: 10 g só: 1 g
	Allergének: glutén, tojás, földimogyoró, tej, dió	Allergének: glutén, tojás, tej, mustár	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tojás, tej, mustár, szeszámag	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: 579 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 22 g / 8 g	energia: 536 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,8 g	energia: 717 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g	energia: 510 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g	energia: 824 Kcal fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g
	szénhidrát: 63 g cukor: 1 g só: 1,3 g	szénhidrát: 57 g cukor: 0 g só: 1 g	szénhidrát: 90 g cukor: 0 g só: 1,1 g	szénhidrát: 70 g cukor: 3 g só: 0,9 g	szénhidrát: 102 g cukor: 1 g só: 1,1 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: 312 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,7 g	energia: 335 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g	energia: 203 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g	energia: 255 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: 31 g cukor: 0 g só: 1,3 g	szénhidrát: 61 g cukor: 12 g só: 0,3 g	szénhidrát: 34 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, szeszámag	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén, tojás, tej



Angol étlap – 7-10 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: 283 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g	energia: 267 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g	energia: 259 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g	energia: 320 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g	energia: 376 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g
	szénhidrát: 48 g cukor: 13 g só: 0,4 g	szénhidrát: 36 g cukor: 10 g só: 0,3 g	szénhidrát: 44 g cukor: 16 g só: 0,5 g	szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 1 g	szénhidrát: 47 g cukor: 0 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén; tojás, földimogyoró, tej, dió	Allergének: glutén; tej	Allergének: glutén; tojás; tej	Allergének: glutén; földimogyoró, tej, dió, szezámag
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: 666 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,8 g	energia: 672 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 31 g / 9,5 g	energia: 695 Kcal fehérje: 51 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,6 g	energia: 525 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,6 g	energia: 694 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 25 g / 9,5 g
	szénhidrát: 73 g cukor: 9 g só: 1,4 g	szénhidrát: 72 g cukor: 13 g só: 1 g	szénhidrát: 68 g cukor: 0 g só: 1,9 g	szénhidrát: 71 g cukor: 4 g só: 1,4 g	szénhidrát: 91 g cukor: 25 g só: 1 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 Kígyóborka	Spárgás vajkrém Jégsaláta Teljes kiőrlésű kifli	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Natúr joghurt Müzli	Sütőtökös scones
	energia: 338 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: 246 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g	energia: 242 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g	energia: 171 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g
	szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,8 g	szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 0,9 g	szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,3 g	szénhidrát: 34 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