



Francia étlap – 11-14 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Kakaós tej Lekváros croissant	Tej Majonézes halsaláta Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek	Tea Eper extradzsem Margarin Bagett	Tea Mustáros tojáskrém Rozsos kenyér Kaliforniai paprika	Narancslé Bríós
	Allergének: glutén, tojás, szója, tej	Allergének: glutén, tej, hal	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tojás, tej, mustár	Allergének: glutén, tojás, tej
	EN:359 ZS: 14,5 TZS: 7,7 FH: 13,4 SZH: 43,9 CK: 14 SÓ: 0,7	EN:364 ZS: 12 TZS:6,4 FH: 22,9 SZH: 39,3 CK: 0 SÓ: 1,5	EN:247 ZS: 5,7 TZS: 1,8 FH: 4,3 SZH: 44,4 CK: 19,6 SÓ: 1,3	EN:322 ZS: 7,5 TZS: 2,8 FH: 11,6 SZH: 46,8 CK: 7,2 SÓ: 1,6	EN:310 ZS: 3,8 TZS: 1,8 FH: 5,1 SZH: 58,6 CK: 9,8 SÓ: 0,5
EBÉD	La potee (Francia parasztleves sertéshússal) Quiche (Francia zöldséges lepény) Olivás kevert saláta	Tejszínes gombaleves Baszk csirke Petrezselymes rizs Körte	Sárgarépás lencseleves Cod Accras (Sütőben sült tőkehal gombóc Aligot (Sajtos fokhagymás burgonyapüré)	Gyömbéres süttőkrémleves pirított tökmaggal Cassoulet (Francia babos egytálétel sertéshússal)	Soupe á L'oignon (Francia hagymaleves sajtos krutonnal) Zöldfűszeres csirkemell Tartiflette (Francia csőben sült sajtos burgonya)
	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller, kén-dioxid	Allergének: Glutén, mogyoró, szója, tej	Allergének: Glutén, tojás, hal, tej, zeller, kén-dioxid	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, szója, tej, kén-dioxid
	EN:626 ZS: 31,5 TZS: 9,5 FH: 27,7 SZH: 56,3 CK: 0 SÓ: 2,4	EN:700 ZS: 25 TZS: 3,7 FH: 35,7 SZH:79,7 CK: 0 SÓ: 1,7	EN:682 ZS: 13,8 TZS: 4,8 FH: 43,2 SZH: 93,2 CK: 0 SÓ: 1,9	EN:700 ZS: 27,9 TZS: 6,4 FH: 41,3 SZH: 66,7 CK: 6,4 SÓ: 1,8	EN:726 ZS: 26,5 TZS: 9,4 FH: 41,6 SZH: 76,5 CK: 0 SÓ: 2,1
UZSONNA	Ementáli sajt Margarin Teljes kiőrlésű kifli Paradicsom	Gyümölcsös müzli Natúr joghurt	Gépsonka Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Alma Teljes kiőrlésű keksz	Snidlinges túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tojás, tej	Allergének: glutén, tej
	EN:335 ZS: 17 TZS: 9,1 FH: 15,9 SZH: 28,2 CK: 0 SÓ: 1,6	EN:255 ZS: 8,5 TZS: 4,8 FH: 7,9 SZH: 32,9 CK: 7,6 SÓ: 0,6	EN:422 ZS: 18,3 TZS: 10 FH: 22,1 SZH: 38,9 CK: 0 SÓ: 2,5	EN:281 ZS: 12,4 TZS: 5,9 FH: 3,5 SZH: 38,1 CK: 10 SÓ: 0,1	EN:335 ZS: 12,3 TZS: 8,1 FH: 14 SZH: 38,7 CK: 0 SÓ: 1,1

Diétás étkezéstést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük!#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) #



Francia étlap – 11-14 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej Sajtos croissant	Tej Aszalt gyümölcsös müzli	Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Pete de campagne (Csirkemájas húsos pástétom) Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma	Tejeskávé Margarin Mazsolás kuglóf
	Allergének: glutén, tojás, tej	Allergének: glutén, szójabab, tej, mogyoró, kén-dioxid	Allergének: glutén, tojás, mustár	Allergének: glutén, tojás, szója, tej	Allergének: glutén, tojás, szójabab, tej
	EN:331 ZS: 17,9 TZS: 6,3 FH: 10,4 SZH: 32 CK: 0 SÓ: 0,6	EN:330 ZS: 9 TZS: 4 FH: 11 SZH: 49,6 CK: 11,4 SÓ: 0,4	EN:267 ZS: 5,4 TZS: 1,6 FH: 6,7 SZH: 45 CK: 7,2 SÓ: 1,3	EN:279 ZS: 5,2 TZS: 2 FH: 15,3 SZH: 40,1 CK: 8,8 SÓ: 0,9	EN:426 ZS: 13,8 TZS: 6,4 FH: 15,6 SZH: 59,9 CK: 12,3 SÓ: 1
EBÉD	Vichyssoise (Póré burgonyakréMLEVES) Nizzai saláta halfilével Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldséges csirkehúsleves Ratouille (Francia lecsó) Párolt rizs	Soupe au Pistou (Pistou leves) Cordon bleu (Sajttal sonkával töltött csirkemell) Burgonyapüré Párolt zöldborsó	Francia fokhagymaleves levesgyönggyel Boeuf Bourguignon (Burgundi marharagu) Párolt rizs	Brokkoli krémleves pirított mandulával Choucroute Garine (Kolbászos, káposztás egytálétel)
	Allergének: glutén, tojás, hal, tej, mustár, kén-dioxid	Allergének: glutén, tojás, zeller	Allergének: glutén, tojás, szója, tej, zeller, kén-dioxid	Allergének: glutén, tojás, szója, tej, kén-dioxid	Allergének: glutén, mogyoró, szója, tej, dió, mustár, kén-dioxid
	EN:667 ZS: 26,3 TZS: 6,4 FH: 37,8 SZH: 66,4 CK: 1 SÓ: 1,8	EN:689 ZS: 21,6 TZS: 2,4 FH: 30,1 SZH: 91,3 CK: 2,4 SÓ: 1,9	EN:847 ZS: 27 TZS: 7,9 FH: 57 SZH: 91,4 CK: 0 SÓ: 1,7	EN:834 ZS: 35,3 TZS: 10,6 FH: 25,2 SZH: 99,2 CK: 0 SÓ: 1,8	EN:744 ZS: 35,6 TZS: 8,9 FH: 26,8 SZH: 70,1 CK: 2 SÓ: 3,1
UZSONNA	Provance-i vajkrém Rozsos kifli Kígyóborka	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű magvas zsemle Jégsaláta	Camembertes sajtkrém Császárszemle Kaliforniai paprika	Házi barackos joghurt Zabpely	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Madársaláta
	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tej, szeszámag	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tej, szója	Allergének: glutén, tojás, tej
	EN:309 ZS: 10,2 TZS: 6,1 FH: 7,5 SZH: 44,6 CK: 0 SÓ: 0,9	EN:376 ZS: 12,2 TZS: 2,9 FH: 16,3 SZH: 30,3 CK: 0 SÓ: 1,9	EN:246 ZS: 10 TZS: 6,7 FH: 8,7 SZH: 28,4 CK: 0 SÓ: 0,6	EN:309 ZS: 7,3 TZS: 2,8 FH: 11,1 SZH: 48,3 CK: 7 SÓ: 0,4	EN:295 ZS: 10,5 TZS: 3,1 FH: 12,1 SZH: 36,3 CK: 0 SÓ: 1,3

Diétás étkezést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük!#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) #