



Francia étlap – 15-18 éves korosztály



	1. NAP	2. NAP	3. NAP	4. NAP	5. NAP
TÍZÓRAI	Kakaós tej Lekváros croissant	Tej Majonézes halsaláta Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek	Tej Eper extradzsem Margarin Bagett	Tea Mustáros tojáskrém Rozsos kenyér Kaliforniai paprika	Tej Briós
	energia: 398 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,2 g	energia: 512 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 18 g / 6 g	energia: 444 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g	energia: 343 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g	energia: 472 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g
	szénhidrát: 53 g cukor: 21 g só: 0,8 g	szénhidrát: 57 g cukor: 0 g só: 2,1 g	szénhidrát: 70 g cukor: 17 g só: 2,5 g	szénhidrát: 52 g cukor: 7 g só: 1,5 g	szénhidrát: 71 g cukor: 13 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén, tojás, szója, tej	Allergének: glutén, tej, hal	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tojás, tej, mustár	Allergének: glutén, tojás, tej
EBÉD	La potee (Francia parasztleves sertéshússal) Quiche (Francia zöldséges lepény) Olivás kevert saláta	Tejszínes gombaleves Baszok 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)
	energia: 760 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 38 g / 11,5 g	energia: 827 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g	energia: 785 Kcal fehérje: 49 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,3 g	energia: 1000 Kcal fehérje: 51 g zsír / telített zs.: 41 g / 10,9 g	energia: 812 Kcal fehérje: 53 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,9 g
	szénhidrát: 69 g cukor: 0 g só: 4 g	szénhidrát: 101 g cukor: 0 g só: 1,2 g	szénhidrát: 114 g cukor: 0 g só: 2,2 g	szénhidrát: 107 g cukor: 6 g só: 2,1 g	szénhidrát: 93 g cukor: 5 g só: 1,9 g
	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
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
	energia: 427 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,1 g	energia: 312 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g	energia: 410 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,7 g	energia: 306 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,6 g	energia: 349 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g
	szénhidrát: 52 g cukor: 0 g só: 2,7 g	szénhidrát: 48 g cukor: 0 g só: 0,4 g	szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 2,7 g	szénhidrát: 43 g cukor: 14 g só: 0,9 g	szénhidrát: 52 g cukor: 0 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tojás, tej	Allergének: glutén, tej



Francia étlap – 15-18 éves korosztály



	6. NAP			7. NAP			8. NAP			9. NAP			10. NAP		
TÍZÓRAI	Tej Sajtos croissant			Tej Aszalt gyümölcsös müzli			Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Tea Pete de campagne (Csirkemájás húsos pástétom) Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma			Tejeskávés Margarin Mazsolás kuglóf		
	zsír / telített zs.: 28 g / 13,8 g	energia: 361 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g	energia: 323 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 13 g / 1,7 g	energia: 409 Kcal	fehérje: 19 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,7 g	energia: 442 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 14 g / 6 g	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g
	só: 1,1 g	szénhidrát: 57 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 43 g	cukor: 7 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 52 g	cukor: 7 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 63 g	cukor: 14 g	só: 0,6 g	cukor: 0 g	só: 2,9 g
	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		
EBÉD	Vichysoise (Póré burgonyakrémleves) Nizzai saláta halfilével Teljes kiőrlésű kenyér			Tárkonyos zöldséges csirkehúsleves Ratouille (Francia lecsó) Parolt 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 pírított mandulával Choucroute Garine (Kolbászos, káposztás egytálétel)		
	fehérje: 41 g	zsír / telített zs.: 28 g / 6 g	energia: 677 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,8 g	energia: 962 Kcal	fehérje: 72 g	zsír / telített zs.: 23 g / 8 g	energia: 859 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.: 32 g / 8,1 g	energia: 855 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 45 g / 13,1 g	zsír / telített zs.: 34 g / 13,4 g
	cukor: 1 g	só: 2,1 g	szénhidrát: 106 g	cukor: 3 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 114 g	cukor: 0 g	só: 2,8 g	szénhidrát: 111 g	cukor: 0 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 75 g	cukor: 2 g	só: 5,3 g	só: 1,4 g
	Allergének: glutén, tojás, hal, tej, mustár, kén-dioxid			Allergének: zeller, glutén; tojás			Allergének: glutén, tojás, szója, tej, zeller, kén-dioxid			Allergének: glutén, tojás, szója, tej, kén-dioxid			Allergének: glutén, mogyoró, szója, tej, dió, mustár, kén-dioxid		
UZSONNA	Provance-i vajkrém Rozsos kifli Kígyóúbor			Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű magvas zsemle Jégsaláta			Camembertes sajtkrém Császárszemle Kaliforniai paprika			Házi barackos joghurt Zabpehely			Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Madársaláta		
	energia: 305 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g	energia: 457 Kcal	fehérje: 24 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3 g	energia: 322 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g	energia: 355 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g	energia: 334 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g
	szénhidrát: 51 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 48 g	cukor: 0 g	só: 2,3 g	szénhidrát: 52 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 58 g	cukor: 7 g	só: 0,3 g	szénhidrát: 40 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g
	Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej, szezámmag			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tojás, tej		