



Francia étlap – 7-10 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: 331 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 11 g / 4,5 g	energia: 371 Kcal	fehérje: 21 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,3 g	energia: 304 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g	energia: 281 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g	energia: 326 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4 g
	szénhidrát: 43 g	cukor: 16 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 41 g	cukor: 0 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 47 g	cukor: 11 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 44 g	cukor: 7 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 48 g	cukor: 8 g	só: 0,8 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: 603 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 29 g / 9,2 g	energia: 655 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,9 g	energia: 630 Kcal	fehérje: 43 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g	energia: 828 Kcal	fehérje: 42 g	zsír / telített zs.: 32 g / 8,4 g	energia: 639 Kcal	fehérje: 44 g	zsír / telített zs.: 19 g / 6,9 g
	szénhidrát: 57 g	cukor: 0 g	só: 2,8 g	szénhidrát: 81 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 90 g	cukor: 0 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 93 g	cukor: 6 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 70 g	cukor: 4 g	só: 1,5 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: 270 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g	energia: 277 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g	energia: 320 Kcal	fehérje: 24 g	zsír / telített zs.: 12 g / 5,1 g	energia: 211 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,1 g	energia: 234 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g
	szénhidrát: 31 g	cukor: 0 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 41 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 29 g	cukor: 0 g	só: 2,1 g	szénhidrát: 30 g	cukor: 10 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 33 g	cukor: 0 g	só: 1 g
	Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tojás, tej			Allergének: glutén, tej		



Francia étlap – 7-10 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			Tejeskávé Margarin Mazsolás kuglóf		
	energia: 492 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / telített zs.: 27 g / 13,4 g	energia: 300 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g	energia: 266 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g	energia: 317 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g	energia: 361 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g
	szénhidrát: 45 g	cukor: 0 g	só: 1 g	szénhidrát: 47 g	cukor: 0 g	só: 0,3 g	szénhidrát: 37 g	cukor: 7 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 43 g	cukor: 7 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 52 g	cukor: 11 g	só: 0,4 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	Vichyssoise (Pórés 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 pirított mandulával Choucroute Garine (Kolbászos, káposztás egytálétel)		
	energia: 562 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,8 g	energia: 558 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 12 g / 1,6 g	energia: 799 Kcal	fehérje: 63 g	zsír / telített zs.: 19 g / 6,7 g	energia: 684 Kcal	fehérje: 23 g	zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g	energia: 653 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 32 g / 8,9 g
	szénhidrát: 53 g	cukor: 0 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 85 g	cukor: 3 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 92 g	cukor: 0 g	só: 2,4 g	szénhidrát: 88 g	cukor: 0 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 63 g	cukor: 2 g	só: 3,6 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 Kígyóúborborka			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: 164 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2 g	energia: 293 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / telített zs.: 11 g / 1,9 g	energia: 228 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g	energia: 316 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g	energia: 239 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2 g
	szénhidrát: 26 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 36 g	cukor: 0 g	só: 1 g	szénhidrát: 51 g	cukor: 5 g	só: 0,3 g	szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g
	Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej, szezámmag			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej, szója			Allergének: glutén, tojás, tej		