



Görög étlap – 11-14 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Kókuszos tej Margarin Kalács	Tea Fetasajtos cukkinikrém Teljes kiőrlésű kifli	Tej Burger pitában Joghurtos öntettel	Tej Narancs marmelád Zsúrkenyér	Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika
	Allergének: glutén, tojás, tej	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tojás, tej	Allergének: glutén, tej, kén-dioxid	Allergének: glutén, tej
	EN:430 ZS: 17,9 TZS: 9,8 FH: 15,1 SZH: 55,2 CK: 6,4 SÓ: 0,6	EN:248 ZS: 5,6 TZS:3 FH: 8,5 SZH: 36,5 CK: 7,2 SÓ: 1,4	EN:533 ZS: 10,9 TZS: 4,4 FH: 32,1 SZH: 71,9 CK: 0 SÓ: 1,7	EN:321 ZS: 3,7 TZS: 1,6 FH: 11,8 SZH: 58,3 CK: 12,7 SÓ: 1,2	EN:218 ZS: 2,5 TZS: 1,3 FH: 11 SZH: 36,6 CK: 7,2 SÓ: 0,9
EBÉD	Fasolada (Bableves) Muszaka Őszibarack	Juvlaki (Rizsleves húsgombóccal) Narancsos grillezett hal Póréhagymás burgonyapüré	Görög zöldségleves Kleftiko (húsos egytálétel)	Revithia (csicseriborsó leves) Keftedes (húsgolyó) Kapros joghurtos cukkinifőzelék	Paradicsomos olivás csirkemell Tárkonyos grill zöldségek Patatu (burgonyás köret) Loukoumades (fánk)
	Allergének: glutén, tej, zeller, kén-dioxid	Allergének: tojás, hal, tej, zeller, kén-dioxid	Allergének: zeller, tojás	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller, kén-dioxid	Allergének: glutén, tojás, tej, kén-dioxid
	EN:713 ZS: 23,3 TZS: 8,4 FH: 41, SZH: 80,5 CK: 0 SÓ: 2,1	EN:651 ZS: 18,4 TZS: 4,6 FH: 45,5 SZH: 63,6 CK: 0 SÓ: 1,4	EN:556 ZS: 18,7 TZS: 4,4 FH: 31,4 SZH: 61,6 CK: 0 SÓ: 1,8	EN:624 ZS: 26 TZS: 6,5 FH: 30,8 SZH: 61,6 CK: 5 SÓ: 1,4	EN:881 ZS: 29,9 TZS: 6,8 FH: 47,4 SZH: 101, CK: 11 SÓ: 1,3
UZSONNA	Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű stangli Paradicsom	Mézes mazsolás joghurt zabpehellyel Alma	Gyümölcssaláta Teljes kiőrlésű keksz	Sonkás-olivabogyós teljes kiőrlésű kenyértekercs Jégsaláta	Mentás uborkás sajtkrém Zsemle
	Allergének: glutén, tojás, tej, mustár	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén	Allergének: glutén, tojás, szója, tej	Allergének: glutén, tej
	EN:209 ZS: 7,2 TZS: 1,9 FH: 6 SZH: 26,8 CK: 0 SÓ: 0,2	EN:424 ZS: 7 TZS: 2,7 FH: 11,5 SZH: 76 CK: 15 SÓ: 0,4	EN:332 ZS: 12 TZS: 5,9 FH: 3,5 SZH: 50,3 CK: 17,1 SÓ: 0,2	EN:349 ZS: 10,7 TZS: 2,9 FH: 14 SZH: 48,9 CK: 0,5 SÓ: 0,8	EN:285 ZS: 11,4 TZS: 7,9 FH: 10 SZH: 33,4 CK: 0 SÓ: 0,6

Diétás étkeztetést 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)



Görög étlap – 11-14 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej Diós kifli	Tej Olivás felvágott Margarin Rozsos kenyér Zöldpaprika	Tej Spanakopita (Spenótos diós pite)	Tej Színes paprikás tojáskrém Zsemle	Tej Tonhalkrém Teljes kiőrlésű magvas kenyér Kígyóborka
	Allergének: glutén, tojás, mogyoró, tej, diófélék, szezámmag	Allergének: glutén, szójabab, tej	Allergének: glutén, tojás, tej, diófélék	Allergének: glutén, tojás, tej, mustár	Allergének: glutén, tojás, hal, szójabab, tej, diófélék, szezámmag
	EN:400	EN:371	EN:428	EN:311	EN:376
	ZS: 17,3 TZS: 7,4 FH: 11,6 SZH: 48,1 CK: 14,3 SÓ: 0,7	ZS: 13,7 TZS: 3,4 FH: 14,9 SZH: 46,1 CK: 0 SÓ: 1,5	ZS: 25,4 TZS: 8,4 FH: 20,2 SZH: 27,3 CK: 0 SÓ: 0,7	ZS: 8,1 TZS: 3,9 FH: 14,1 SZH: 43,6 CK: 0 SÓ: 0,8	ZS: 10,4 TZS: 3,7 FH: 23,4 SZH: 45 CK: 0 SÓ: 1,5
EBÉD	Káposztaleves Pastitsio (csirkés rakott tészta)	Zöldséges citromos tojásleves Pácolt csirkecomb Hagyma chutney Zöldfűszeres bulgur	Tárkonyos csirkeleves Gyümölcsös rizskása	Fakesi (lencseleves) Sertéssült árpagyönggyel Krétai saláta	Kolokythokeftedes (cunni lepény) fűszeres joghurttal Szárnyas pilaf
	Allergének: glutén, tojás, tej, kén-dioxid	Allergének: glutén, tojás, zeller	Allergének: tej, zeller	Allergének: glutén, tej, diófélék	Allergének: glutén, tojás, tej
	EN:712	EN:786	EN:662	EN:863	EN:735
	ZS: 22,5 TZS: 7 FH: 38,5 SZH: 85,3 CK: 0 SÓ: 1,8	ZS: 31,7 TZS: 5 FH: 45,4 SZH: 76,5 CK: 8 SÓ: 1,9	ZS: 8,4 TZS: 2,7 FH: 34,5 SZH: 110, CK: 23 SÓ: 1,2	ZS: 34,5 TZS: 8,7 FH: 46,1 SZH: 87,8 CK: 0 SÓ: 1,8	ZS: 19,6 TZS: 4,48 FH: 40,7 SZH: 94 CK: 0 SÓ: 2,1
UZSONNA	Joghurtos padlizsánsaláta Teljes kiőrlésű zsemle	Oregánós sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli	Horiatiki (Görögsaláta) Teljes kiőrlésű bagett	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Kapros kefires pogácsa
	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tej, szója	Allergének: glutén, tojás, tej
	EN:206	EN:216	EN:238	EN:215	EN:271
	ZS: 4,4 TZS: 1,1 FH: 6,8 SZH: 32,8 CK: 0 SÓ: 0,7	ZS: 5,2 TZS: 3 FH: 7,1 SZH: 28,3 CK: 0 SÓ: 1,6	ZS: 8,1 TZS: 3,4 FH: 9,7 SZH: 29,1 CK: 0 SÓ: 1,8	ZS: 5,4 TZS: 1,8 FH: 10,8 SZH: 26,5 CK: 0 SÓ: 1,4	ZS: 5,2 TZS: 1,6 FH: 8,2 SZH: 46,5 CK: 0 SÓ: 0,7

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 (telítettség zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)