



# Olasz étlap – 11-14 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<b>Kakaós tej Mini kuglóf</b>	<b>Tea Bazsalikomos ricottakrém joghuttal Ciabatta</b>	<b>Vaníliás tej Cornetti</b>	<b>Tej Olivás tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle</b>	<b>Tea Teljes kiőrlésű kenyér Padlizsán pástétom</b>
	Allergének: glutén, tojás, tej	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tojás, tej, diófélék, mustár, szezámag	Allergének: glutén, tojás, tej, mustár, kéndioxid	Allergének: glutén, tojás, mustár
	EN:346 ZS: 8,9    TZS: 2,8    FH: 12,6 SZH: 52,4    CK: 20,7    SÓ: 1,0	EN:274 ZS: 6,7    TZS: 3,3    FH: 10,0 SZH: 42,7    CK: 8,4    SÓ: 1,2	EN:330 ZS: 10,8    TZS: 5,7    FH: 10,4 SZH: 47,5    CK: 16,1    SÓ: 0,5	EN:339 ZS: 11,0    TZS: 3,6    FH: 15,1 SZH: 43,8    CK: 1,1    SÓ: 1,3	EN:261 ZS: 9,7    TZS: 1,0    FH: 6,4 SZH: 34,9    CK: 7,7    SÓ: 1,3
EBÉD	<b>Minestrone leves gazdagon sertéshúsgombóccal Parajos parmezános gnocchi Körte</b>	<b>Rozmaringos kefires cukkinikré Citromos tőkehalfilé Burgonyapüré Toszkán paradicsomsaláta</b>	<b>Zöldséges tortellini leves Csirkecombfilé roston Fokhagymás sült zöldségek Bulgur Alma</b>	<b>Parmezános zsályás fehérbab leves Sertéssült Párolt rizs Kakukkfűves vajás karotta</b>	<b>Daragaluskaleves Mediterrán spagetti tonhállal Gyümölcssaláta</b>
	Allergének: glutén, tojás, tej, diófélék, zeller	Allergének: glutén, hal, tej, kéndioxid	Allergének: glutén, zeller	Allergének: glutén, tej, zeller	Allergének: glutén, tojás, hal, szójabab, tej, zeller
	EN:728 ZS: 27,5    TZS: 12,8    FH: 31,4 SZH: 83,8    CK: 1,3    SÓ: 3,1	EN:733 ZS: 30,3    TZS: 4,9    FH: 39,3 SZH: 70,8    CK: 1,3    SÓ: 1,3	EN:732 ZS: 22,2    TZS: 3,0    FH: 40,0 SZH: 83,8    CK: 0,4    SÓ: 1,1	EN:674 ZS: 26,5    TZS: 7,1    FH: 37,2 SZH: 68,3    CK: 0,7    SÓ: 2,6	EN:818 ZS: 28,6    TZS: 6,4    FH: 44,9 SZH: 92,3    CK: 11,5    SÓ: 2,2
UZSONNA	<b>Mortadella Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</b>	<b>Füstölt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kifli Kígyóúborka</b>	<b>Házi csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</b>	<b>Mozarella Focaccia Paradicsom</b>	<b>Natúr joghurt Sajtos rúd</b>
	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tojás, tej, diófélék, mustár, szezámag, kéndioxid
	EN:303 ZS: 14,6    TZS: 0,0    FH: 11,2 SZH: 28,8    CK: 0,1    SÓ: 2,2	EN:309 ZS: 16,4    TZS: 7,1    FH: 13,6 SZH: 24,6    CK: 1,5    SÓ: 1,8	EN:241 ZS: 7,3    TZS: 2,3    FH: 12,5 SZH: 28,4    CK: 0,0    SÓ: 1,1	EN:311 ZS: 12,2    TZS: 5,6    FH: 12,6 SZH: 36,5    CK: 1,8    SÓ: 0,8	EN:271 ZS: 11,9    TZS: 3,3    FH: 8,9 SZH: 30,9    CK: 0,8    SÓ: 1,3

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)



# Olasz étlap – 11-14 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>TÍZÓRAI</b>	<b>Tea Hot-dog</b>	<b>Tej Aszalt gyümölcsös müzli</b>	<b>Tej Vaníliás croissant</b>	<b>Tea Tojáskarika Vaj Császárszemle Rukkola</b>	<b>Tea Tonhalkrém Zsúrkenyér Póréhagyma</b>
	Allergének: glutén, szójabab, mustár	Allergének: glutén, földimogyoró, szójabab, tej	Allergének: glutén, tojás, tej, diófélék, mustár, szezámmag	Allergének: glutén, tojás, tej	Allergének: glutén, hal, szójabab, tej
	EN:421	EN:285	EN:281	EN:316	EN:298
	ZS: 12,3    TZS: 4,0    FH: 14,6 SZH: 62,5    CK: 10,7    SÓ: 2,2	ZS: 7,9    TZS: 2,0    FH: 10,6 SZH: 35,2    CK: 9,8    SÓ: 0,3	ZS: 10,8    TZS: 5,7    FH: 10,4 SZH: 35,3    CK: 5,5    SÓ: 0,5	ZS: 18,0    TZS: 1,0    FH: 7,5 SZH: 31,7    CK: 7,8    SÓ: 0,5	ZS: 14,3    TZS: 4,6    FH: 14,7 SZH: 25,9    CK: 7,4    SÓ: 1,2
<b>EBÉD</b>	<b>Citromos csirkeraguleves Mézes magvas tepsiben sült tejberizs Kivi</b>	<b>Lencseleves Polpetti teljes kiőrlésű pennével Narancs</b>	<b>Sült paprikás karfiolleves Zöldfűszeres csirkefalatok Polenta Joghurtos padlizsán saláta</b>	<b>Calabriai gombaleves Szezámmagos rántott sertéskaraj Római köményes pirított burgonya Uborkasaláta</b>	<b>Genovai pesztós zöldségleves Tejszínes szárnyas rizottó parmezánnal</b>
	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller, szezámmag	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller, kéndioxid	Allergének: tej, zeller	Allergének: glutén, tojás, szezámmag, kéndioxid	Allergének: tojás, hal, tej, diófélék, zeller, kéndioxid
	EN:573	EN:875	EN:750	EN:776	EN:725
	ZS: 15,6    TZS: 4,8    FH: 22,6 SZH: 81,8    CK: 19,0    SÓ: 1,0	ZS: 25,9    TZS: 5,3    FH: 41,1 SZH: 108,6    CK: 2,3    SÓ: 1,7	ZS: 25,9    TZS: 4,3    FH: 47,4 SZH: 78,5    CK: 1,1    SÓ: 1,5	ZS: 32,1    TZS: 4,4    FH: 40,7 SZH: 75,2    CK: 6,7    SÓ: 3,3	ZS: 29,3    TZS: 9,9    FH: 35,5 SZH: 75,1    CK: 1,3    SÓ: 1,7
<b>UZSONNA</b>	<b>Ementáli sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta</b>	<b>Párizsi Margarin Kifli Kígyóuborka</b>	<b>Kaliforniai paprika Olajbogyós sajtkrém Teljes kiőrlésű ciabatta</b>	<b>Őszibarack Teljes kiőrlésű keksz</b>	<b>Házi erdei gyümölcsös joghurt Teljes kiőrlésű kifli</b>
	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, szójabab, tej	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, földimogyoró, szójabab, szezámmag	Allergének: glutén, tej
	EN:344	EN:248	EN:269	EN:212	EN:311
	ZS: 16,9    TZS: 7,2    FH: 17,6 SZH: 27,4    CK: 0,0    SÓ: 1,9	ZS: 11,2    TZS: 3,0    FH: 7,8 SZH: 27,2    CK: 0,7    SÓ: 1,3	ZS: 7,6    TZS: 2,4    FH: 8,6 SZH: 40,9    CK: 1,5    SÓ: 0,7	ZS: 7,2    TZS: 3,5    FH: 2,9 SZH: 32,1    CK: 7,0    SÓ: 0,0	ZS: 8,6    TZS: 0,7    FH: 11,1 SZH: 46,5    CK: 15,4    SÓ: 1,0

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)