



Olasz étlap – 15-18 éves korosztály



| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|----------------|--|--|---|---|---|
| TÍZÓRAI | Kakaós tej Mini kuglóf | Tea Bazsalikomos ricottakrém joghurttal Ciabatta | Vaníliás tej Cornetti | Tej Olivás tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle | Tea Padlizsán pástétom Teljes kiőrlésű kenyér |
| | 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:418 ZS: 10,7 TZS: 3,5 FH: 15,6 SZH: 63,1 CK: 24,4 SÓ: 1,3 | EN:365 ZS: 7,4 TZS: 3,3 FH: 12,3 SZH: 61,3 CK: 10,3 SÓ: 1,7 | EN:460 ZS: 16,4 TZS: 8,7 FH: 11,9 SZH: 65,5 CK: 20,6 SÓ: 0,6 | EN:448 ZS: 13,3 TZS: 4 FH: 18,5 SZH: 61,7 CK: 1,6 SÓ: 1,9 | EN:393 ZS: 13,2 TZS: 1,3 FH: 10,5 SZH: 54,4 CK: 9,6 SÓ: 2,0 |
| EBÉD | Minestrone leves gazdagon sertéshúsgombóccal Parajos parmezános gnocchi Körte | Rozmaringos kefires cukkinikrémleves Citromos tőkehalfilé Burgonyapüré Toszkán paradicsomsaláta | Zöldséges tortellini leves Csirkecombfilé roston Fokhagymás sült zöldségek Bulgur Alma | Parmezános zsályás fehérbab leves Sertéssült Párolt rizs Kakukkfűves vajás karotta | Daragaluskaleves Mediterrán spagetti tonhállal Gyümölcssaláta |
| | Allergének: glutén, tojás, tej, diófélék, zeller | Allergének: glutén, hal, tej, kéndioxid | Allergének: glutén, zeller | Allergének: glutén, tej, zeller | Allergének: glutén, tojás, hal, tej, zeller |
| | EN:793 ZS: 30,1 TZS: 13,6 FH: 34,4 SZH: 90,7 CK: 1,3 SÓ: 3,3 | EN:807 ZS: 32,4 TZS: 5,3 FH: 42,7 SZH: 80,7 CK: 1,4 SÓ: 1,4 | EN:814 ZS: 23,6 TZS: 3,2 FH: 44,2 SZH: 95,7 CK: 0,5 SÓ: 1,3 | EN:802 ZS: 31,3 TZS: 8,0 FH: 42,8 SZH: 83,5 CK: 0,9 SÓ: 2,2 | EN:688 ZS: 17,1 TZS: 4,9 FH: 24,4 SZH: 104,7 CK: 13,3 SÓ: 1,1 |
| UZSONNA | Mortadella Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika | Füstölt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kifli Kígyóuborka | Házi csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika | Mozarella Focaccia Paradicsom | Natúr joghurt Sajtosrúd |
| | Allergének: glutén, tej | Allergének: glutén, tej | Allergének: glutén | Allergének: glutén, tej | Allergének: glutén, tojás, tej, diófélék, mustár, szezámag, kéndioxid |
| | EN:440 ZS: 18,4 TZS: 0,0 FH: 16,9 SZH: 47,1 CK: 0,1 SÓ: 3,2 | EN:435 ZS: 17,8 TZS: 7,8 FH: 18,0 SZH: 48,0 CK: 2,9 SÓ: 2,3 | EN:365 ZS: 9,4 TZS: 2,8 FH: 18,6 SZH: 46,7 CK: 0,0 SÓ: 1,9 | EN:371 ZS: 13,2 TZS: 5,7 FH: 14,1 SZH: 47,1 CK: 2,3 SÓ: 0,9 | EN:445 ZS: 18,4 TZS: 6,7 FH: 12,6 SZH: 54,9 CK: 1,6 SÓ: 2,2 |

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 – 15-18 éves korosztály



| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|----------------|---|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | Tea Hot-dog | Tej Aszalt gyümölcsös müzli | Tej Vaníliás croissant | Tea Tojáskarika Vaj Császárszemle Rukkola | Tea Tonhalkrém Zsúrkenyér Póréhagyma |
| | 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:489 ZS: 17,4 TZS: 5,6 FH: 17,4 SZH: 65,6 CK: 13,1 SÓ: 2,7 | EN:285 ZS: 7,9 TZS: 2,0 FH: 10,6 SZH: 35,2 CK: 9,8 SÓ: 0,3 | EN:441 ZS: 17,8 TZS: 9,4 FH: 12,3 SZH: 57,3 CK: 11,0 SÓ: 0,7 | EN:456 ZS: 19,8 TZS: 2,0 FH: 12,3 SZH: 57,1 CK: 10,3 SÓ: 1,0 | EN:362 ZS: 14,5 TZS: 4,6 FH: 16,9 SZH: 38,5 CK: 9,1 SÓ: 1,6 |
| EBÉD | Citromos csirkeraguleves Mézes magvas tepsiben sült tejberizs Kivi | Lencseleves Polpetti teljes kiőrlésű pennével Narancs | Sült paprikás karfiollevés Zöldfűszeres csirkefalatok Polenta Joghurtos padlizsán saláta | Calabriai gombaleves Szezámagos rántott sertéskaraj Római köményes pirított burgonya Uborkasaláta | Genovai pesztós zöldségleves Tejszínes szárnyas rizottó parmezánnal |
| | 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:671 ZS: 19,1 TZS: 5,6 FH: 26,9 SZH: 93,7 CK: 21,1 SÓ: 1,0 | EN:947 ZS: 27,8 TZS: 5,7 FH: 44,6 SZH: 118,2 CK: 2,7 SÓ: 1,7 | EN:855 ZS: 29,4 TZS: 4,8 FH: 52,8 SZH: 90,7 CK: 1,3 SÓ: 1,6 | EN:883 ZS: 38,6 TZS: 4,6 FH: 44,8 SZH: 82,4 CK: 6,9 SÓ: 3,4 | EN:769 ZS: 32,2 TZS: 10,3 FH: 37,5 SZH: 77,4 CK: 1,4 SÓ: 1,9 |
| UZSONNA | Ementáli sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta | Párizsi Margarin Kifli Kígyóuborka | Kaliforniai paprika Olajbogyós sajtkrém Teljes kiőrlésű ciabatta | Őszibarack Teljes kiőrlésű keksz | Házi erdei gyümölcsös joghurt Teljes kiőrlésű kifli |
| | Allergének: glutén, tej | Allergének: glutén, szójabab, tej | Allergének: glutén, tej | Allergének: glutén, földimogyoró, szójabab, szezámmag | Allergének: glutén, tej |
| | EN:444 ZS: 17,7 TZS: 7,2 FH: 21,7 SZH: 45,0 CK: 0,0 SÓ: 2,5 | EN:411 ZS: 14,7 TZS: 4,6 FH: 13,0 SZH: 54,0 CK: 1,3 SÓ: 2,1 | EN:347 ZS: 9,2 TZS: 2,7 FH: 11,2 SZH: 54,1 CK: 1,7 SÓ: 0,7 | EN:312 ZS: 11,9 TZS: 5,9 FH: 4,1 SZH: 44,5 CK: 11,6 SÓ: 0,1 | EN:436 ZS: 10,0 TZS: 1,4 FH: 15,4 SZH: 69,7 CK: 16,9 SÓ: 1,5 |

Diétás étkezéstést 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)