



Olasz étlap – 7-10 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Kakaós tej Mini kuglóf	Tea Bazsalikomós ricottakrém joghurttal Ciabatta	Vaníliás tej Cornetti	Tej Olivás tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle	Tea Teljes kiőrlésű kenyér Padlizsán pástétom
	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:255 ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 8,7 SZH: 42,2 CK: 8,1 SÓ: 1,1	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	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, szójabab, tej, zeller
	EN:666 ZS: 26,3 TZS:12,0 FH: 28,8 SZH: 74,1 CK: 1,1 SÓ: 2,8	EN:628 ZS: 25,7 TZS: 4,3 FH: 34,4 SZH: 60,5 CK: 1,2 SÓ: 1,2	EN:677 ZS: 20,4 TZS: 2,8 FH: 37,9 SZH: 76,5 CK: 0,4 SÓ: 1,1	EN:622 ZS: 24,9 TZS: 6,7 FH: 33,7 SZH: 62,6 CK: 0,7 SÓ: 1,8	EN:745 ZS: 26,8 TZS: 6,2 FH: 40,3 SZH: 82,9 CK: 11,5 SÓ: 2,0
UZSONNA	Mortadella Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Füstölt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kifli Kígyóborka	Házi csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Mozarella Focaccia Paradicsom	Natúr joghurt Sajtos rúd
	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tojás, tej, diófélék, mustár, szezámag, kéndioxid
	EN:284 ZS: 12,6 TZS: 0,0 FH: 11,1 SZH: 28,8 CK: 0,1 SÓ: 2,1	EN:254 ZS: 11,6 TZS: 5,5 FH: 11,3 SZH: 24,4 CK: 1,5 SÓ: 1,4	EN:241 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 12,5 SZH: 28,4 CK: 0,0 SÓ: 1,1	EN:283 ZS: 10,0 TZS: 4,3 FH: 10,7 SZH: 36,3 CK: 1,8 SÓ: 0,7	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 – 7-10 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tea Hot-dog	Tej Aszalt gyümölcsös müzli	Tej Vaníliás croissant	Tea Vaj Tojáskarika Császárszemle Rukkola	Tea Tonhalkrém Zsúrkenyér Póréhagyma
	Allergének: glutén, szójabab, mustár	Allergének: glutén, földimogyoró, szójabab, tej	Allergének: glutén, tojás, tej, diófélék, mustár, szeszámag	Allergének: glutén, tojás, tej	Allergének: glutén, hal, szójabab, tej
	EN:421	EN:244	EN:281	EN:316	EN:254
	ZS: 12,3 TZS: 4,0 FH: 14,6 SZH: 62,5 CK: 10,7 SÓ: 2,2	ZS: 6,9 TZS: 2,0 FH: 10,1 SZH: 29,7 CK: 7,3 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: 10,8 TZS: 3,5 FH: 12,0 SZH: 25,4 CK: 7,3 SÓ: 1,1
EBÉD	Citromos csirkeraguleves Mézes magvas tepsiben sült tejberizs Kivi	Lencseleves Polpetti teljes kiőrlésű pennével Narancs	Sült paprikás karfiolleves 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, szeszámag	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller, kéndioxid	Allergének: tej, zeller	Allergének: glutén, tojás, szeszámag, kéndioxid	Allergének: tojás, hal, tej, diófélék, zeller, kéndioxid
	EN:503	EN:777	EN:666	EN:682	EN:623
	ZS: 13,7 TZS: 4,0 FH: 19,1 SZH: 72,5 CK: 17,1 SÓ: 0,8	ZS: 23,2 TZS: 4,8 FH: 36,3 SZH: 96,3 CK: 2,3 SÓ: 1,5	ZS: 23,0 TZS: 3,9 FH: 42,9 SZH: 68,9 CK: 1,0 SÓ: 1,4	ZS: 29,9 TZS: 3,8 FH: 34,6 SZH: 63,7 CK: 6,6 SÓ: 2,8	ZS: 26,0 TZS: 9,0 FH: 31,0 SZH: 62,1 CK: 1,1 SÓ: 1,6
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, szeszámag	Allergének: glutén, tej
	EN:286	EN:229	EN:202	EN:212	EN:290
	ZS: 12,0 TZS: 5,4 FH: 14,8 SZH: 27,2 CK: 0,0 SÓ: 1,6	ZS: 9,2 TZS: 3,0 FH: 7,8 SZH: 27,2 CK: 0,7 SÓ: 1,3	ZS: 6,6 TZS: 2,4 FH: 6,5 SZH: 28,7 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: 7,9 TZS: 0,7 FH: 10,4 SZH: 43,5 CK: 13,4 SÓ: 1,0

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