EPER

Étlap

Alsós iskolás	Hétfő 2016.07.11.	Kedd 2016.07.12.	Szerda 2016.07.13.	Csütörtök 2016.07.14.	Péntek 2016.07.15.
Ebéd					-Frankfurti leves -Kigyórétes -Alma
					S:0,7, E:1 053,3, ZS:44,5, T:0,0, F:33,5, CH:115,7, C:3,0, Ca:139,0 Allergén: D, G, L, T
Összesen					S:0,7, E:1 053,3, ZS:44,5, T:0,0, F:33,5, CH:115,7, C:3,0, Ca:139,0 Allergén: D, G, L, T

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámmag	
F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

EPER

Étlap

Alsós iskolás	Hétfő 2016.07.18.	Kedd 2016.07.19.	Szerda 2016.07.20.	Csütörtök 2016.07.21.	Péntek 2016.07.22.
Ebéd	-Piroslevű tészta leves -Marhapörkölt -Pirított tarhonya -Vágott vegyes savanyúság	-Palócleves -Burgonyás pogácsa, lekvárral -Szilva	-Karfiol leves -Búbos szelet -Petrezselymes burgonya	-Reszelttészta leves -Lecsó kolbásszal -Szilvás lepény	-Csontleves -Temesvári tokány -Bulgur -Szilva, befőtt -Körte befőtt
	S:1,1, E:529,9, ZS:17,2, T:0,0, F:28,7, CH:61,7, C:0,8, Ca:19,0 *Allergén: G, T*	*S:0,6, E:761,1, ZS:19,0, T:0,0, F:22,9, CH:119,8, C:1,3, Ca:67,3* *Allergén: G, L, T*	*S:1,5, E:836,2, ZS:31,7, T:0,0, F:37,4, CH:95,9, C:1,4, Ca:111,2* *Allergén: G, L, T*	*S:0,6, E:934,0, ZS:28,1, T:0,0, F:25,3, CH:121,4, C:2,5, Ca:40,5* *Allergén: G, T*	*S:0,9, E:597,0, ZS:22,0, T:0,7, F:24,0, CH:76,4, C:5,6, Ca:25,1* *Allergén: G, L, T, Z*
Összesen	*S:1,1, E:529,9, ZS:17,2, T:0,0, F:28,7, CH:61,7, C:0,8, Ca:19,0* *Allergén: G, T*	*S:0,6, E:761,1, ZS:19,0, T:0,0, F:22,9, CH:119,8, C:1,3, Ca:67,3* *Allergén: G, L, T*	*S:1,5, E:836,2, ZS:31,7, T:0,0, F:37,4, CH:95,9, C:1,4, Ca:111,2* *Allergén: G, L, T*	*S:0,6, E:934,0, ZS:28,1, T:0,0, F:25,3, CH:121,4, C:2,5, Ca:40,5* *Allergén: G, T*	*S:0,9, E:597,0, ZS:22,0, T:0,7, F:24,0, CH:76,4, C:5,6, Ca:25,1* *Allergén: G, L, T, Z*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

EPER

Étlap

Alsós iskolás	Hétfő 2016.07.25.	Kedd 2016.07.26.	Szerda 2016.07.27.	Csütörtök 2016.07.28.	Péntek 2016.07.29.
Ebéd	-Lebbencsleves -Rántott sertésszelet -Zöldborsófőzelék -Őszibarack	-Brokkolikrémleves -Brassói aprópecsenye	-Zsemlegombóc leves -Borsos pulykatokány -Tésztaköret -Párolt mexikói zöldsékeverék	-Zöldségleves -Rácos halfilé -Uborkasaláta	
	S:2,2, E:644,9, ZS:20,1, T:0,0, F:34,5, CH:77,6, C:1,6, Ca:29,1 *Allergén: G, T*	*S:2,0, E:942,5, ZS:47,8, T:1,4, F:30,9, CH:90,9, C:2,8, Ca:44,2* *Allergén: G, L, T*	*S:2,2, E:727,5, ZS:32,0, T:0,3, F:32,5, CH:73,5, C:3,0, Ca:23,9* *Allergén: G, L, M, O, T, Z*	*S:1,5, E:700,6, ZS:20,6, T:0,6, F:30,3, CH:100,9, C:1,5, Ca:81,7* *Allergén: G, H, L, T, Z*	
Összesen	*S:2,2, E:644,9, ZS:20,1, T:0,0, F:34,5, CH:77,6, C:1,6, Ca:29,1* *Allergén: G, T*	*S:2,0, E:942,5, ZS:47,8, T:1,4, F:30,9, CH:90,9, C:2,8, Ca:44,2* *Allergén: G, L, T*	*S:2,2, E:727,5, ZS:32,0, T:0,3, F:32,5, CH:73,5, C:3,0, Ca:23,9* *Allergén: G, L, M, O, T, Z*	*S:1,5, E:700,6, ZS:20,6, T:0,6, F:30,3, CH:100,9, C:1,5, Ca:81,7* *Allergén: G, H, L, T, Z*	

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*