

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2018. február 19-23-ig.

Az étlapot Bagó István, az EBM TRADE Kft ügyvezetőjének megbízásából készítette Dézsi Ferenc élelmezésvezető. Jóváhagyta: Bagó István Ügyvezető Igazgató

Az Étlap: Nutricomp étrend 4.0 programmal készült. ebkmkft@telekabel.hu

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Diós sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaó	Tejbendara	Sajtos tavaszi felvágott, uborka Teljes kiőrlésű kenyér, Tea	Kalács Tejeskávé	Sajtkrém, paprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Tej
	energia: 316 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g szénhidrát: 45 g cukor: 12 g só: 1 g	energia: 402 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g szénhidrát: 70 g cukor: 20 g só: 0,6 g	energia: 175 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,5 g szénhidrát: 26 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 361 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g szénhidrát: 58 g cukor: 19 g só: 0,7 g	energia: 284 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Májgombóc leves Zöldborsó főzelék Sült virsli	Gyümölcsleves Sertés rizottó	Karfiolleves Bolognai spagetti	Hagymaleves Paradicsomos húsgombóc Burgonya	Csirkeragu leves Túrós lepény Gyümölcs
	energia: 467 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,4 g szénhidrát: 43 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 541 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,8 g szénhidrát: 55 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 490 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 457 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,7 g szénhidrát: 56 g cukor: 8 g só: 1,3 g	energia: 433 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,3 g szénhidrát: 50 g cukor: 14 g só: 0,5 g
	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Pulykasonka, uborka Burgonyás kenyér	Vajkrém, jégcretek Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsjoghurt Kifli	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Kefir Kifli
	energia: 136 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g szénhidrát: 22 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 115 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g szénhidrát: 15 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 245 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: 42 g cukor: 10 g só: 1,1 g	energia: 198 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g szénhidrát: 20 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 217 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Megjegyzés: A feltüntetett beltartalmi értékek az óvodai adagokra érvényesek. Az óvodai és felső tagozatos iskolai adagok ettől 5-15 %-kal eltérnek.

Indokolt esetben étlap változtatás jogát fenntartjuk!