

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2022. augusztus 8-12-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

Figyelem! Elhordásos ebéd kiszolgálás 11.00-12.30 óráig.

A konyha telefonszáma: 530-136

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Főtt tojás, Margarin Paprika, Tea Teljes kiőrlésű kenyér,	Kenőmájás, Paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tea	Gépsonka, Uborka Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Vajkrém, Paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Tea
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 228 Kcal 11 g 9 g / 2,2 g szénhidrát: cukor: só: 26 g 0 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 207 Kcal 9 g 8 g / 3,2 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 283 Kcal 17 g 8 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 0 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 285 Kcal 12 g 10 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 0 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 177 Kcal 5 g 5 g / 0,6 g szénhidrát: cukor: só: 27 g 0 g 0,8 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít
Ebéd	Tejfölös zöldbableves Szezám, kukoricás pulykaragu Párolt rizs	Burgonyaleves Tökfőzelék Vagdalszelet	Zöldségleves Csirkepaprikás Tésztaköret	Májgombóc leves Natúr sertésszelet Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Csirkeragu leves Sonkás pizza Gyümölcs
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 482 Kcal 25 g 14 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 63 g 0 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 444 Kcal 16 g 24 g / 6,8 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 0 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 475 Kcal 25 g 17 g / 3,3 g szénhidrát: cukor: só: 55 g 0 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 479 Kcal 24 g 18 g / 3,6 g szénhidrát: cukor: só: 55 g 0 g 2,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 633 Kcal 34 g 19 g / 5,6 g szénhidrát: cukor: só: 81 g 1 g 2 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója
Uzsonna	Pulykasonka Zsemle, Paradicsom	Szezám almás sajtkrém Kenyer	Gyümölcsjoghurt Kifli	Sajtos-tavaszi felvágott. Kenyer, Uborka	Kockasajt Kifli
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 189 Kcal 11 g 1 g / 0,4 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 253 Kcal 12 g 10 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 245 Kcal 8 g 5 g / 2,5 g szénhidrát: cukor: só: 42 g 10 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 178 Kcal 8 g 3 g / 1,4 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 184 Kcal 10 g 4 g / 2,1 g szénhidrát: cukor: só: 27 g 1 g 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz 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!