

# ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2017. július 24 - 28-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](mailto:ebkmkft@telekabel.hu)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Vajas-mézés Teljes kiőrlésű kenyér Tej</b>	<b>Sajtkrém,uborka Teljes kiőrlésű kenyér Tej</b>	<b>Gabonapehely Tej</b>	<b>Sajtos párizsi,uborka, Teljes kiőrlésű kenyér Tej</b>	<b>Kalács Tej</b>
	energia: 264 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g szénhidrát: 37 g cukor: 8 g só: 0,7 g	energia: 280 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 203 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g szénhidrát: 26 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 268 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,5 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 282 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g szénhidrát: 37 g cukor: 3 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Ebéd	<b>Májgombóc leves Zöldborsó főzelék Sült csirkemell</b>	<b>Karfiollevés Bolognai spagetti</b>	<b>Gyümölcsleves Rántott sertés szelet Párolt rizs</b>	<b>Tojásleves Mexikói csirkecomb Petrezselymes burgonya</b>	<b>Csirkeragu leves Szilvás gombóc Gyümölcs</b>
	energia: 445 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,5 g szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 1,1 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: 602 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,5 g szénhidrát: 83 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 473 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 19 g / 3 g szénhidrát: 51 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 630 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g szénhidrát: 106 g cukor: 14 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	<b>Turista, Uborka, Sajt, zsemle</b>	<b>Kockasajt Kifli</b>	<b>Vajkrém,paprika, Teljes kiőrlésű kenyér sajt</b>	<b>Joghurt Kifli</b>	<b>Paradicsom sajt Teljes kiőrlésű kenyér</b>
	energia: 358 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,8 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 184 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 239 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,6 g szénhidrát: 21 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 257 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 197 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,7 g szénhidrát: 16 g cukor: 0 g só: 1,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

Megjegyzés: A feltüntetett beltartalmi értékek az óvodai adagokra érvényesek. Az iskolai adagok ettől +5-15 %-kal eltérnek. **Indokolt esetben étlap változtatás jogát fenntartjuk!**