

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2018. augusztus 13-17-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	Főtt tojás, margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, paprika, Tea	Vajkrém, paprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Zöldséges csirkemell sonka, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér Tej	Sárgarépás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaó	Kalács Tej,
	energia: 203 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g szénhidrát: 21 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 285 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g szénhidrát: 35 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 264 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 279 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g szénhidrát: 45 g cukor: 12 g só: 0,7 g	energia: 252 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g szénhidrát: 34 g cukor: 3 g só: 0,6 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:
Ebéd	Zöldborsóleves Sárgarépás tejszínes csirkemell Párolt rizs	Hamis gulyásleves Paradicsomos Húsgombóc	Zellerleves Bolognai spagetti	Daragaluska leves Tököfőzelék Csirkebrassói	Gulyásleves Túrós nudli Gyümölcs
	energia: 476 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,1 g szénhidrát: 60 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 385 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g szénhidrát: 43 g cukor: 8 g só: 1,2 g	energia: 491 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 366 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 17 g / 3 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 671 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,9 g szénhidrát: 85 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz
Uzsonna	Zala felvágott, uborka, Zsemle, Sajt	Kefir Kifli	Sajtkrém, Uborka Kenyér	Tavaszi felvágott, sajt Kenyér, paradicsom	Kockasajt Kifli, Uborka
	energia: 331 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,4 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 250 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 217 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 312 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,3 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 139 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

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!