

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2017. november 20-24-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	Gépsonka, paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Főtt tojás, margarin Teljes kiőrlésű kenyér, Tea	Sárgarépás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Tejben dara	Kapros túrókrém, paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tea
	energia: 231 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g szénhidrát: 26 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 155 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g szénhidrát: 15 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 291 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,7 g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 290 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g szénhidrát: 54 g cukor: 14 g só: 0,4 g	energia: 96 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g szénhidrát: 16 g cukor: 0 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Vajgaluska leves Fejtettbab főzelék Grill virsli	Gombaleves Tarhonyás sertéshús Csemege uborka	Karalábé leves Paradicsomos húsgombóc Burgonya	Sárgaborsó leves Borsos marhatokány Párolt rizs	Palócleves Rizsfelfújt Gyümölcs
	energia: 447 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,9 g szénhidrát: 44 g cukor: 2 g só: 1,7 g	energia: 546 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,5 g szénhidrát: 54 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 447 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g szénhidrát: 56 g cukor: 8 g só: 1,3 g	energia: 553 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g szénhidrát: 69 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 683 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,1 g szénhidrát: 98 g cukor: 24 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; mustár	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Vajkrém, Zsemle, Uborka, sajt	Sajtos csemege, Uborka, Zsemle, sajt	Kockasajt Kifli	Csirkesonka, Paradicsom Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó Kifli
	energia: 278 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 324 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,5 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 184 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 186 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 249 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,5 g szénhidrát: 48 g cukor: 12 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

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

Indokolt esetben étlap változtatás jogát fenntartjuk!