

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2017. Június 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	Főtt tojás, margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs tea	Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Diós sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Vajas-lekváros Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Vajkrém, paprika, Teljes kiőrlésű kenyér, sajt, Tej
	energia: 179 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g	energia: 269 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g	energia: 267 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g	energia: 273 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g	energia: 301 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,3 g
	szénhidrát: 19 g cukor: 0 g só: 0,6 g	szénhidrát: 35 g cukor: 5 g só: 0,6 g	szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 0,7 g	szénhidrát: 35 g cukor: 5 g só: 0,7 g	szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,3 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; diófélék Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves Zöldborsófőzelék Pulyka brassói	Paradicsomleves Zöldséges halfilé Párolt rizs	Csirkeragu leves Szilvás gombóc Gyümölcs	Daragaluska leves Rakott savanyú káposzta	Gombaleves Tarhonyás sertéshús
	energia: 527 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,3 g	energia: 470 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,5 g	energia: 630 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g	energia: 396 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,5 g	energia: 551 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,5 g
	szénhidrát: 49 g cukor: 0 g só: 0,9 g	szénhidrát: 68 g cukor: 3 g só: 1,2 g	szénhidrát: 106 g cukor: 14 g só: 1,2 g	szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 2,2 g	szénhidrát: 55 g cukor: 0 g só: 1,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; hal Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; tojás; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; glutén	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Sajtos baromfi párizsi, Paprika Zsemle, sajt	Mortadella, paprika, Burgonyás kenyér, Sajt	Kefir Kifli	Csirkesonka, paradicsom, Burgonyás kenyér, Sajt	Kockasajt Kifli
	energia: 321 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g	energia: 275 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,6 g	energia: 250 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g	energia: 255 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,7 g	energia: 184 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g
	szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 2,5 g	szénhidrát: 22 g cukor: 0 g só: 2,5 g	szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 1,3 g	szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 2,6 g	szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

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