

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2017. szeptember 25-29-ig.

Az étlapot Bagó István, az EBM TRADE Kft ügyvezetőjének megbízásából készítette Dézsi Ferenc élelmészvezető. Jóváhagyta: Bagó István Ügyvezető Igazgató
Az Étlap: Nutricomp étrend 4.0 programmal készült. ebkmkft@telekabel.hu

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Sárgarépás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Gépsonka, paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Sajtkrém, paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Sajt, margarin, paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Vajkrém, paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tej
	energia: 314 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g	energia: 295 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g	energia: 288 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,7 g	energia: 451 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 19 g / 9,8 g	energia: 286 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g
	szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 0,9 g	szénhidrát: 36 g cukor: 0 g só: 1 g	szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 0,9 g	szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 2,5 g	szénhidrát: 36 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Májgombóc leves Tökfőzelék Sült csirkemell	Karfiollevés Mustáros csirkemell Párolt rizs	Lebbencsleves Paradicsomos káposzta Sült virsli	Rizsleves Gombás pulykamell Petrezselymes burgonya	Frankfurti leves Túrós metélt Gyümölcs
	energia: 428 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g	energia: 545 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,1 g	energia: 518 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,6 g	energia: 526 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g	energia: 766 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 33 g / 11,3 g
	szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 1,7 g	szénhidrát: 67 g cukor: 0 g só: 1,6 g	szénhidrát: 67 g cukor: 6 g só: 2,4 g	szénhidrát: 63 g cukor: 0 g só: 1,4 g	szénhidrát: 84 g cukor: 0 g só: 2,7 g
	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; mustár
Uzsonna	Paprikás szalámi, uborka Burgonyás kenyér, Sajt	Kefir Kifli	Sajtos tavaszi felvágott. Zsemle Uborka, sajt	Tejszelet	Pulykasonka, uborka, Burgonyás kenyér
	energia: 371 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 20 g / 8,3 g	energia: 217 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g	energia: 320 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,1 g	energia: 132 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g	energia: 168 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,3 g
	szénhidrát: 26 g cukor: 0 g só: 3,2 g	szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,1 g	szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 2,7 g	szénhidrát: 12 g cukor: 9 g só: 0,1 g	szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 1,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz

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

Indokolt esetben étlap változtatás jogát fenntartjuk!