

# ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2018. április 16-20-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   |                  |                                      |
|----------------|--|------------------|--------------------------------------|--|------------------|--------------------------------------|--|------------------|-------------------------------------|--|------------------|--------------------------------------|--|------------------|--------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Főtt tojás,maragrin,<br>T.k.k.,paprika,Tea   |                  |                                      | Vajkrém,paprika,<br>T.k.k.,Tej                         |                  |                                      | Zölds.cs.sonka,paprika,<br>T.k.k.,Tej                |                  |                                     | Sárgarépás túrókrém<br>T.k.k.,Kakaó                        |                  |                                      | Kalács<br>Tej,                                   |                  |                                      |
|                | energia:<br>203 Kcal                         | fehérje:<br>10 g | zsír / telített zs.:<br>9 g / 2,2 g  | energia:<br>261 Kcal                                   | fehérje:<br>11 g | zsír / telített zs.:<br>10 g / 5 g   | energia:<br>256 Kcal                                 | fehérje:<br>15 g | zsír / telített zs.:<br>8 g / 3,7 g | energia:<br>270 Kcal                                       | fehérje:<br>16 g | zsír / telített zs.:<br>8 g / 4,2 g  | energia:<br>282 Kcal                             | fehérje:<br>12 g | zsír / telített zs.:<br>10 g / 4,8 g |
|                | szénhidrát:<br>21 g                          | cukor:<br>0 g    | só:<br>0,6 g                         | szénhidrát:<br>31 g                                    | cukor:<br>0 g    | só:<br>0,6 g                         | szénhidrát:<br>31 g                                  | cukor:<br>0 g    | só:<br>0,8 g                        | szénhidrát:<br>33 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>0,7 g                         | szénhidrát:<br>37 g                              | cukor:<br>3 g    | só:<br>0,6 g                         |
|                | Allergének: tojás, glutén                    |                  |                                      | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz                  |                  |                                      | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz                |                  |                                     | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén                      |                  |                                      | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás     |                  |                                      |
|                | Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz    |                  |                                      | Feltételezhető:  |                  |                                      | Feltételezhető: szója, tejtermék, laktóz; zeller     |                  |                                     | Feltételezhető:  |                  |                                      | Feltételezhető:                                  |                  |                                      |
| <b>Ebéd</b>    | Lebbencsleves<br>Tökfőzelék<br>Csirkebrassói |                  |                                      | Zöldségleves<br>Mustáros csirkemell<br>Párolt rizs     |                  |                                      | Karfiollevés<br>Bolognai spagetti                    |                  |                                     | Lencseleves<br>Burgonyafőzelék<br>Grill virsli             |                  |                                      | Májgombóc leves<br>Darás metélt<br>Gyümölcs      |                  |                                      |
|                | energia:<br>376 Kcal                         | fehérje:<br>21 g | zsír / telített zs.:<br>17 g / 2,9 g | energia:<br>449 Kcal                                   | fehérje:<br>25 g | zsír / telített zs.:<br>13 g / 2,9 g | energia:<br>490 Kcal                                 | fehérje:<br>25 g | zsír / telített zs.:<br>17 g / 5 g  | energia:<br>495 Kcal                                       | fehérje:<br>23 g | zsír / telített zs.:<br>18 g / 5,3 g | energia:<br>570 Kcal                             | fehérje:<br>18 g | zsír / telített zs.:<br>11 g / 1,7 g |
|                | szénhidrát:<br>35 g                          | cukor:<br>0 g    | só:<br>0,9 g                         | szénhidrát:<br>57 g                                    | cukor:<br>0 g    | só:<br>1 g                           | szénhidrát:<br>58 g                                  | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,9 g                        | szénhidrát:<br>59 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,6 g                         | szénhidrát:<br>98 g                              | cukor:<br>15 g   | só:<br>1,2 g                         |
|                | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás |                  |                                      | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár  |                  |                                      | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller |                  |                                     | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár              |                  |                                      | Allergének: glutén; tojás; zeller                |                  |                                      |
|                | Feltételezhető:                              |                  |                                      | Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid |                  |                                      | Feltételezhető:                                      |                  |                                     | Feltételezhető: szója; glutén; mustár; kén-dioxid, szulfid |                  |                                      | Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid              |                  |                                      |
| <b>Uzsonna</b> | Papr.szalámi,uborka<br>Zsemle,sajt           |                  |                                      | Kefir<br>Kifli   |                  |                                      | sajtkrém,Uborka<br>Kenyér                            |                  |                                     | Kockasajt<br>Kifli   |                  |                                      | Tavaszi felv.,Uborka,<br>T.k.k.,Sajt             |                  |                                      |
|                | energia:<br>393 Kcal                         | fehérje:<br>22 g | zsír / telített zs.:<br>19 g / 8,6 g | energia:<br>217 Kcal                                   | fehérje:<br>9 g  | zsír / telített zs.:<br>6 g / 2,9 g  | energia:<br>180 Kcal                                 | fehérje:<br>7 g  | zsír / telített zs.:<br>6 g / 2,9 g | energia:<br>184 Kcal                                       | fehérje:<br>10 g | zsír / telített zs.:<br>4 g / 2 g    | energia:<br>200 Kcal                             | fehérje:<br>14 g | zsír / telített zs.:<br>9 g / 4,6 g  |
|                | szénhidrát:<br>32 g                          | cukor:<br>0 g    | só:<br>3,2 g                         | szénhidrát:<br>32 g                                    | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,1 g                         | szénhidrát:<br>25 g                                  | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,2 g                        | szénhidrát:<br>27 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>1 g                           | szénhidrát:<br>16 g                              | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,6 g                         |
|                | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén        |                  |                                      | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz                  |                  |                                      | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén                |                  |                                     | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén                      |                  |                                      | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén            |                  |                                      |
|                | Feltételezhető: glutén; szója                |                  |                                      | Feltételezhető:  |                  |                                      | Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén            |                  |                                     | Feltételezhető: glutén                                     |                  |                                      | Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója |                  |                                      |

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!