

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2021. május 17-21-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

Figyelem! Elhordásos ebédkiszolgálás 11.00-13.00 óráig. A kiszolgálás módjában változás lehetséges, itt közzétesszük!

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajas-Mézés Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Vajkrém, Paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tejeskávé	Főtt tojás, Margarin Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Tea	Melegszendvics Paprika, Narancslé 100%	Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Uborka, Tea
	energia: 337 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g szénhidrát: 50 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 322 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g szénhidrát: 51 g cukor: 15 g só: 0,7 g	energia: 201 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g szénhidrát: 20 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 373 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,6 g szénhidrát: 47 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 205 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt
Ebéd	Húsgombóc leves Zöldborsófőzelék Natúr sertésszelet	Zöldségleves Bolognai spagetti	Gyümölcsleves Rántott sajt Burgonyapüré	Gombaleves Paradicsomos Gombóc Főtt burgonya	Palóclevés Rizsfelfújt Gyümölcs
	energia: 514 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,1 g szénhidrát: 46 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 498 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g szénhidrát: 59 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 753 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 33 g / 14,7 g szénhidrát: 84 g cukor: 9 g só: 2,3 g	energia: 471 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,5 g szénhidrát: 59 g cukor: 8 g só: 2,2 g	energia: 736 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,2 g szénhidrát: 111 g cukor: 24 g só: 0,8 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Tavaszi felvágott Zsemle, Uborka	Sajt, Margarin Zsemle, Paradicsom	Kefir Kifli	Sajtkrém, Uborka Kenyér	Kockasajt Kifli
	energia: 197 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,5 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 274 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 125 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 195 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 124 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g szénhidrát: 15 g cukor: 1 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

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!