

# ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2024. április 22-26-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](mailto:ebkmkft@telekabel.hu)

A konyha telefonszáma: 530-136

**Ebédki szolgálás 11.00-13.30 óráig**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gabonapehely Tej</b>	<b>Kalács Kakaós tej</b>	<b>Vajkrém,Paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tea</b>	<b>Tejbendara Kakaó szórás</b>	<b>Körözött, Paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tea</b>
	energia: 245 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g szénhidrát: 33 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 330 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g szénhidrát: 55 g cukor: 16 g só: 0,7 g	energia: 164 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 315 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g szénhidrát: 59 g cukor: 19 g só: 0,4 g	energia: 166 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt
Ebéd	<b>Tojásleves Lecsós csirke Tarhonyával</b>	<b>Daragaluska leves Székelykáposzta</b>	<b>Gyümölcsleves Sajtos halfilé Burgonyapüré</b>	<b>Karfiollevés Sárgarépás tejszínes csirkemell Bulgur</b>	<b>Tárkonyos pulykaraguleves Diós metélt Gyümölcs</b>
	energia: 444 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,3 g szénhidrát: 54 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 466 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,7 g szénhidrát: 44 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 551 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,9 g szénhidrát: 74 g cukor: 11 g só: 1 g	energia: 413 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,8 g szénhidrát: 55 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 684 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,8 g szénhidrát: 79 g cukor: 14 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; hal; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék Feltételezhető: csillagfűrt
Uzsonna	<b>Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Sajt</b>	<b>Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma</b>	<b>Sajtos kifli Margarin, Paradicsom</b>	<b>Pulykasonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Uborka</b>	<b>Gyümölcsjoghurt Kifli</b>
	energia: 252 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 199 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g szénhidrát: 21 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 220 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 179 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 245 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g szénhidrát: 42 g cukor: 10 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Óvoda 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!**