

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2020. október 26-30-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	Almás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér, Narancslé 100%	Főtt tojás, Margarin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Tea	Pulykasonka, Teljes kiőrlésű kenyér Paprika, Kakaó	Gabonapehely Tej	Sajt Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér Paprika, Tej
	energia: 292 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g szénhidrát: 43 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 226 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 288 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g szénhidrát: 49 g cukor: 12 g só: 1,4 g	energia: 286 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g szénhidrát: 41 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 358 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,1 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktózcillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szójacscillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
Ebéd	Tejfölös Zöldbableves Tarhonyás sertéshús Vegyes saláta	Gombaleves Lencsefőzelék Csirkebrassói	Zellerkrémleves Vagdaltszelet Párolt zöldség-Párolt rizs	Daragaluska leves Paradicsomos gombóc Főtt burgonya	Sertésragu leves Tejbenrizs Gyümölcs
	energia: 563 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,4 g szénhidrát: 61 g cukor: 4 g só: 1,5 g	energia: 502 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g szénhidrát: 50 g cukor: 2 g só: 0,8 g	energia: 490 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g szénhidrát: 49 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 474 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,6 g szénhidrát: 60 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 517 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,4 g szénhidrát: 73 g cukor: 14 g só: 0,7 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Párizsi, Jégcsapretek Zsemle	Gépsonka, Kenyér Paradicsom, Margarin	Kockasajt Kifli	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Gyümölcsjoghurt Kifli
	energia: 217 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 219 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g szénhidrát: 29 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 184 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g szénhidrát: 27 g cukor: 1 g só: 1 g	energia: 161 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 212 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g szénhidrát: 37 g cukor: 7 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustárszójatejtermék, laktózcillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktózcillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	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!