

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2025. február 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

A konyha telefonszáma: 530-136

! ----- Ebédkiszolgálás 11.00-13.00 óráig ----- !

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajkrém, Paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tejeskávé	Kalács Tej,	Melegszendvics Uborka, Tea	Tejbendara Kakaó szórás	Sárgarépas sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér, Narancslé 100%
	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: 322 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g szénhidrát: 43 g cukor: 3 g só: 0,7 g	energia: 251 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 1,8 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: 295 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,2 g szénhidrát: 40 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
Ebéd	Rizsleves Csirkepaprikás Bulgur	Karfiolleves Paprikásburgonya Savanyúkáposzta	Brokkoli krémleves. Pírtott zsemle kocka Zöldséges halfilé Párolt rizs	Csontleves Bolognai spagetti	Gulyásleves Mákos Guba Gyümölcs
	energia: 426 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,7 g szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 449 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,3 g szénhidrát: 53 g cukor: 0 g só: 3,8 g	energia: 513 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,3 g szénhidrát: 69 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 462 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,8 g szénhidrát: 55 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 627 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,2 g szénhidrát: 78 g cukor: 14 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Paprikás szalámi Kenyer, Uborka	Sajt, Margarin Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér,	Gyümölcspüré Kifli	Pulykasonka Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kefir Kifli
	energia: 234 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 245 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,5 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 179 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 155 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 138 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,4 g szénhidrát: 18 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén 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!