

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2023. június 5-9-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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Diós sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Tejeskávé	Tejbendara Kakaó szórás	Vajkrém, Paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tea	Kalács Karamellás tej	Kapros túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Tea
	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: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
Ebéd	Tarhonyaleves Mustáros csirkemell Tésztaköret	Daragaluska leves Bácskai rizseshús Savanyú káposzta	Brkkolikrémleves Sajtos halfilé Burgonyapüré	Gombaleves Parajfőzelék Sajtfánk	Csirkeragu leves Túrógombóc Gyümölcs
	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: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; hal; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Pulykasonka, Zemle Zöldhagyma	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kefir Kifli	Párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Gyümölcsjoghurt Kifli
	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: 182 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g szénhidrát: 25 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; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; 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!