

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2018. december 10-14-ig.

Az étlapot Bagó István, az EBM TRADE Kft ügyvezetőjének megbízásából készítette Dézsi Ferenc élelmiszevezető. Jóváhagyta: Bagó István Ügyvezető Igazgató

Az Étlap: Nutricomp étrend 4.0 programmal készült. ebkmkft@telekabel.hu

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gabonapehely Tej	Főtt tojás, margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika,Tea	Vajkrém, paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaó	Mogyorókrém Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Virsli, mustár, Teljes kiőrlésű kenyér paprika, Tea
	energia: 245 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g só: 0,8 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 293 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 0,7 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,1 g só: 0,7 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; szója; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; szója
Ebéd	Sárgaborsó leves Tavaszi csirkeragu Párolt rizs	Reszeltészta leves Zöldbabfőzelék Vagdalszelet	Tojásleves Natúr szelet Petrezselymes burgonya, savanyú káposzta	Csontleves Csirkepaprikás Tésztaköret	Sertésragu leves Szilvásgombóc Gyümölcs
	energia: 511 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g só: 0,8 g	energia: 463 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,8 g só: 1 g	energia: 458 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g só: 1,5 g	energia: 438 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 1,2 g	energia: 697 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 21 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,5 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Marha párizsi, Kenyér Paradicsom, sajt	Kefir Kifli	Pulykasonka, Zsemle, Sajt, Uborka	Sajtkrém, Kenyér, Paradicsom	Gyümölcsjoghurt Kifli
	energia: 299 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,4 g só: 3,1 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g só: 1,1 g	energia: 297 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,9 g só: 2,7 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 1,5 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	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!