

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2017. december 11 - 15-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	Gépsonka, paprika, sajt Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Sárgarépas sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaó	Kalács Tej	Gabonapehely Tej	Főtt tojás, paprika, sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Tea
	energia: 326 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,7 g szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 276 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g szénhidrát: 46 g cukor: 12 g só: 0,9 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: 203 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g szénhidrát: 26 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 259 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,7 g szénhidrát: 21 g cukor: 0 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Ebéd	Fejtettbab leves Lecsós csirke Párolt rizs	Gombaleves Parajfőzelék Natúr szelet Főtt burgonya	Tojásleves Milánói makaróni	Zöldborsó leves Zöldséges halfilé Burgonyapüré	Daragaluska leves Rakott savanyú káposzta
	energia: 474 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,7 g szénhidrát: 65 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 452 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g szénhidrát: 45 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 541 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 24 g / 7 g szénhidrát: 55 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 478 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,6 g szénhidrát: 63 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 396 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,5 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 2,2 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Sajtkrém, Zsemle Uborka	Kefir Kifli	Sajt, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirke sonka, sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, paprika	Gyümölcsjoghurt Kifli
	energia: 190 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 217 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 187 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,5 g szénhidrát: 20 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 231 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g szénhidrát: 21 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 286 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g szénhidrát: 48 g cukor: 13 g só: 1,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; zeller; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

Megjegyzés: A feltüntetett beltartalmi értékek az óvodai adagokra érvényesek. Az alsó és felső tagozatos iskolai adagok ettől 5-15 %-kal eltérnek.

Indokolt esetben étlap változtatás jogát fenntartjuk!