

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2017. október 24-27-ig.

Az étlapot Bagó István, az EBM TRADE Kft ügyvezetőjének megbízásából készítette Dézsi Ferenc élelmezésvezető. Jóváhagyta: Bagó István Ügyvezető Igazgató
Az Étlap: Nutricomp étrend 4.0 programmal készült. ebkmkft@telekabel.hu

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Tejben dara	Kapros túrókrém, paprika Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Sertés párizsi, Paprika Teljes kiőrlésű kenyér, sajt, Tej	Vajas-lekváros Teljes kiőrlésű kenyér, Tej
		energia: 347 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g cukor: 16 g só: 0,5 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 350 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,5 g cukor: 7 g só: 1 g
		Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; tejtermék, laktóz
Ebéd	Nemzeti ünnep	Hamis gulyásleves Tökfőzelék Grill virsli	Zöldségleves Gombás sertésszelet Petrezselymes burgonya	Tojásleves Rakott Karfiol	Márgombóc leves Gránátos kocka Savanyú káposzta
		energia: 434 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,3 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 595 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 510 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,6 g cukor: 6 g só: 0,8 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 2,6 g
		Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna		Gépsonka, uborka, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajt	Kockasajt Kifli	Tejszelet Gyümölcs	Csirkesonka, Zsemle, Uborka
		energia: 333 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 306 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,7 g cukor: 18 g só: 0,3 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g cukor: 0 g só: 1,8 g
		Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója

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

Indokolt esetben étlap változtatás jogát fenntartjuk!