

ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2021. január 18-22-ig.

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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Diós sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér, Tejeskávé	Virsli, Ketchup Paprika, Tea, Teljes kiőrlésű kenyér,	Kalács Tej,	Vajas-Dzsemes Teljes kiőrlésű kenyér, Narancslé 100%	Pulykasonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika,Tea
	energia: 396 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,5 g szénhidrát: 51 g cukor: 15 g só: 1,1 g	energia: 253 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g szénhidrát: 31 g cukor: 3 g só: 1,8 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: 298 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1 g szénhidrát: 55 g cukor: 10 g só: 0,6 g	energia: 153 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g szénhidrát: 26 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; diófélék Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt
Ebéd	Reszeltészta leves Brokkolifőzelék Zölds.Csirke Vagdalt	Karalábéleves Bolognai spagetti	Zellerkrémleves Sajtos halfilé Tavaszi rizs	Daragaluska leves Rakott savanyúkáposzta	Palócleves Diós guba Gyümölcs
	energia: 362 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,3 g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 494 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g szénhidrát: 59 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 455 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,5 g szénhidrát: 51 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 396 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,8 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 687 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 30 g / 9,2 g szénhidrát: 78 g cukor: 14 g só: 1,4 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető:
Uzsonna	Gépsonka, Kenyér Paradicsom	Zabpehelykeksz Gyümölcs	Paprikás szalámi Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Vajkrém, Sajt Zsemle, Paradicsom	Gyümölcsjoghurt Kifli
	energia: 185 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g szénhidrát: 28 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 257 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g szénhidrát: 35 g cukor: 12 g só: 0,1 g	energia: 245 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,1 g szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 251 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 1,5 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: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: 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!