

# ÉTLAP – Rétság – Általános Iskola és Óvoda – 2025. május 12-17-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](mailto:ebkmkft@telekabel.hu)

A konyha telefonszáma: 530-136

----- Ebédkiszolgálás 11.00-13.00 óráig -----

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	
<b>Tízórai</b>	<b>Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Tejeskávé</b>	<b>Tejbendara Kakaó szórás</b>	<b>Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Tea</b>	<b>Kalács Karamellás tej</b>	<b>Kapros túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Tea</b>		
	energia: 344 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g szénhidrát: 53 g cukor: 28 g só: 1,1 g	energia: 315 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g szénhidrát: 59 g cukor: 30 g só: 0,4 g	energia: 164 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g szénhidrát: 25 g cukor: 1 g só: 0,5 g	energia: 355 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g szénhidrát: 57 g cukor: 29 g só: 0,7 g	energia: 165 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g szénhidrát: 26 g cukor: 2 g só: 0,8 g		
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt		
<b>Ebéd</b>	<b>Tarhonyaleves Mustáros csirkemell Tésztaköret</b>	<b>Daragaluska leves Bácskai rizseshús Savanyúkáposzta</b>	<b>Brokkolikrémleves Zöldséges halfilé Burgonyapüré</b>	<b>Gombaleves Zöldborsófőzelék Sajtfánk</b>	<b>Csirkeragu leves Túrógombóc Gyümölcs</b>	<b>Karfiolleves Bolognai spagetti</b>	
	energia: 495 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,2 g szénhidrát: 62 g cukor: 3 g só: 1,4 g	energia: 553 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,4 g szénhidrát: 64 g cukor: 3 g só: 1,4 g	energia: 498 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,4 g szénhidrát: 61 g cukor: 8 g só: 1,5 g	energia: 409 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,2 g szénhidrát: 32 g cukor: 8 g só: 1,8 g	energia: 510 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,5 g szénhidrát: 59 g cukor: 26 g só: 0,8 g		
	Allergének: glutén; tojás; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:		
<b>Uzsonna</b>	<b>Pulykasonka Zsemle, Zöldhagyma</b>	<b>Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom</b>	<b>Kefir Kifli</b>	<b>Párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka</b>	<b>Gyümölcsjoghurt Kifli</b>		
	energia: 182 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,4 g szénhidrát: 33 g cukor: 3 g só: 1,4 g	energia: 204 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 217 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g szénhidrát: 32 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 175 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,8 g szénhidrát: 24 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: 18 g só: 1,1 g		
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	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!**