

	<b>2017.11.20 Hétfő</b>	<b>2017.11.21 Kedd</b>	<b>2017.11.22 Szerda</b>	<b>2017.11.23 Csütörtök</b>	<b>2017.11.24 Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Tonhalkrémés rozskenyér Paprika Tea	Gabonagolyó Tej	Hot-dog Őszibarack lé	Vajas-mézes fehérkenyér Tej	Újhagymás tojáskrém Graham kenyér Uborka Tea
	energia: 199 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,5 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,7 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 8 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,1 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g só: 0,9 g	energia: 141 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 6 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; mustár; hal Feltételezhető: kén-dioxid; szulfít; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
<b>Tízórai</b>	Tej	Tea Alma	Alma-körte gyümölcs-püré Tej	Eperturmix	Banánturmix
	energia: 158 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g	energia: 39 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,4 g	energia: 126 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 5 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 0,2 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves Tökfőzelék Sertéspörkölt Fehér kenyér	Tojásleves Vagdaltszelet zöldséges Burgonyapüré Céklasaláta	Húsleves, levesbetét Párolt sertésszelet Paradicsomos káposztafőzelék Alma	Sütőtök krémleves Kukoricapehely Szárnycsizzó Csemege uborka	Palóclevés Túrós derelye Körte
	energia: 445 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,1 g só: 0,6 g	energia: 479 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 18 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,7 g só: 0,6 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 17 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,2 g só: 0,4 g	energia: 370 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,5 g só: 0,4 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 16 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,1 g só: 0,3 g
	Allergének: tojás; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsjoghurt Mandarin	Szezám-magos kifli Csokis tej Körte	Ivójoghurt Graham zsemle	Kockasajt, Kornspitz Alma	Piskótaszelet Tej poharas 2,8%
	energia: 157 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,4 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g só: 0,7 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 9 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g só: 0,8 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 0,6 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,3 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: szezám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

**A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**

**Angyal Attila**  
Élelmezésvezető

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus

**Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA****3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP****Óvoda**

	<b>2017.11.20 Hétfő</b>	<b>2017.11.21 Kedd</b>	<b>2017.11.22 Szerda</b>	<b>2017.11.23 Csütörtök</b>	<b>2017.11.24 Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tonhalkrémés rozskenyér Paprika Tea	Gabonagolyó Tej	Hot-dog Őszibarack lé	Vajas-mézes fehérkenyér Tej	Újhagymás tojáskrém Graham kenyér Uborka Vaníliás tej
	energia: 206 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,5 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 1 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 9 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 1,7 g	energia: 331 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 13 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g só: 1 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 13 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; mustár; zeller; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: szója
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves Tökfőzelék Sertéspörkölt Rozskenyér	Tojásleves Vagdaltszelet zöldséges Burgonyapüré Cék-lasaláta	Húsleves, levesbetét Párolt sertésszelet Paradicsomos káposztafőzelék Alma	Sütőtök krémleves Kukoricapehely Szárnyas rizottó Csemege uborka	Palóclevés Túrós derelye Körte
	energia: 510 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,4 g só: 0,8 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,4 g só: 1,1 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,7 g só: 0,5 g	energia: 517 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,2 g só: 0,7 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 24 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,4 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsjoghurt Mandarin Kifli korpás	Szezám-magos kifli Csokis tej Körte	Ivójoghurt Graham zsemle	Kockasajt, Kornspitz Alma	Müzli szelet Tej poharas 2,8%
	energia: 224 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,6 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g só: 0,8 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 9 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g só: 0,8 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 0,6 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfid Feltételezhető: szezám; diófélék; földimogyoró

**A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!****Angyal Attila  
Élelmezésvezető****Dr. Kacz Károlyné  
Dietetikus**

	<b>2017.11.20 Hétfő</b>	<b>2017.11.21 Kedd</b>	<b>2017.11.22 Szerda</b>	<b>2017.11.23 Csütörtök</b>	<b>2017.11.24 Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tonhalkrémés rozskenyér Paprika Tea	Gabonagolyó Tej	Hot-dog Őszibaracklé	Vajas-mézes fehérkenyér Tej	Újhagymás tojáskrém Graham kenyér Uborka Vaníliás tej
	energia: 345 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g só: 4 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g só: 15 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g só: 2 g	energia: 377 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,5 g só: 16 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,4 g só: 15 g
	Allergének: mustár; hal; glutén Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója; mustár; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; mustár Feltételezhető: szója
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves Tökfőzelék Sertéspörkölt Rozskenyér	Tojásleves Vagdaltszelet zöldséges Burgonyapüré Céklasaláta	Húsleves, levesbetét Párolt sertésszelet Paradicsomos káposztafőzelék Rozskenyér Alma	Sütőtök krémleves Kukoricapehely Szárnyas rizottó Csemege uborka	Palócleves Túrós derelye Körte
	energia: 688 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 37 g / 10,2 g só: 2 g	energia: 646 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 5 g	energia: 563 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,3 g só: 5 g	energia: 657 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g só: 0 g	energia: 755 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 32 g / 11,3 g só: 11 g
	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsjoghurt Mandarin Kifli korpás	Szezámagos kifli Csokis tej Körte	Ivójoghurt Graham zsemle	Kockasajt, Kornspitz Alma	Müzli szelet Tej poharas 2,8%
	energia: 260 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 12 g	energia: 331 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 22 g	energia: 304 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g só: 1 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g só: 4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít; szója Feltételezhető: szezám; diófélek; földimogyoró

**A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**

**Angyal Attila**  
Élelmezésvezető

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus

	<b>2017.11.20 Hétfő</b>	<b>2017.11.21 Kedd</b>	<b>2017.11.22 Szerda</b>	<b>2017.11.23 Csütörtök</b>	<b>2017.11.24 Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tonhalkrémes rozskenyér Paprika Tea	Gabonagolyó Tej	Hot-dog Őszibaracklé	Vajas-mézes fehérkenyér Tej	Újhagymás tojáskrém Graham kenyér Uborka Vaníliás tej
	energia: 455 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,7 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g cukor: 18 g só: 1,4 g	energia: 353 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,9 g cukor: 2 g só: 2,2 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g cukor: 16 g só: 1,3 g	energia: 428 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g cukor: 15 g só: 1,6 g
	Allergének: mustár; hal; glutén Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz; mustár; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; mustár Feltételezhető: szója
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves Tökfőzelék Sertéspörkölt Rozskenyér	Tojásleves Vagdaltszelet zöldséges Burgonyapüré Céklasaláta	Húsleves, levesbetét Párolt sertésszelet Paradicsomos káposztafőzelék Rozskenyér Alma	Sütőtök krémleves Kukoricapehely Szárnyas rizottó Csemege uborka	Palócleves Túrós derelye Körte
	energia: 802 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 43 g / 11,4 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 762 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,2 g cukor: 7 g só: 3,1 g	energia: 676 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,1 g cukor: 6 g só: 2,4 g	energia: 760 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 890 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 38 g / 12,8 g cukor: 13 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsjoghurt Mandarin Kifli korpás	Szezámagos kifli Csokis tej Körte	Ivójoghurt Graham zsemle	Kockasajt, Kornspitz Alma	Müzli szelet Tej poharas 2,8%
	energia: 306 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g cukor: 13 g só: 0,9 g	energia: 364 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 12 g só: 1,2 g	energia: 331 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g cukor: 22 g só: 1,2 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,9 g cukor: 1 g só: 1 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g cukor: 4 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít; szója Feltételezhető: szezám; dióféle; földimogyoró

**A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**

**Angyal Attila**  
Élelmezésvezető

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus

**Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA****3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP****Felnőtt**

	<b>2017.11.20 Hétfő</b>	<b>2017.11.21 Kedd</b>	<b>2017.11.22 Szerda</b>	<b>2017.11.23 Csütörtök</b>	<b>2017.11.24 Péntek</b>
<b>Ebéd</b>	Reszelt tészta leves Tökfőzelék Sertéspörkölt	Tojásleves Vagdaltszelet zöldséges Burgonyapüré Céklasaláta	Húsleves, levesbetét Párolt sertésszelet Paradicsomos káposztafőzelék Alma	Sütőtök krémleves Kukoricapehely Szárnyas rizottó Csemege uborka	Palócleves Túrós derelye
	energia: 755 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 47 g / 12,6 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 887 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 40 g / 10,5 g cukor: 7 g só: 4,1 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g cukor: 10 g só: 2,5 g	energia: 847 Kcal szénhidrát: 120 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 1021 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 44 g / 15 g cukor: 14 g só: 1,6 g
	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

**A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!****Angyal Attila  
Élelmezésvezető****Dr. Kacz Károlyné  
Dietetikus**