

	2017.06.19 Hétfő	2017.06.20 Kedd	2017.06.21 Szerda	2017.06.22 Csütörtök	2017.06.23 Péntek
Reggeli	Baromfi párizsi, margarin Fehér kenyér Fejes saláta Tea	Magvas sajtkrém Fehér kenyér Újmagyma Tej	Kenőmájas Kifli Paradicsom Kakaó	Tojáskrém újmagymás Korpás zsemle Tej	Epres tejberizs Tea
	energia: 179 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g só: 1,1 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,6 g só: 1,1 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 14 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g só: 0,6 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 0,8 g	energia: 210 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 6 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz, szénhidrát; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; glutén	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás; mustár Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz Feltételezhető:
Tízórai	Vaníliás tej	Eperturmix	Narancslé 100%	Tea	Narancsos eperturmix
	energia: 164 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g	energia: 121 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,3 g	energia: 102 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 15 Kcal szénhidrát: 4 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 160 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 7 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g
	Allergének: tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Lebbencsleves Paradicsomos káposztafőzelék Natúr sertésszelet Alma	Gyümölcsleves Pirított gombás csirkemáj ragu Bulgur Fejes káposzta saláta	Csirkeragu leves Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Zellerkrémleves Kenyérkocka Sült csirkecomb Sajtos kefires párolt karfiol Alma	Erőleves, cérnametélt Hal rudacska Héjas burgonyagerezdek Fejes saláta
	energia: 349 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 17 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,5 g só: 0,5 g	energia: 331 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 0,5 g	energia: 394 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,2 g só: 0,6 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,1 g só: 1,3 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 15 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,9 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejsav, laktóz Feltételezhető: tojás; glutén; tejsav, laktóz; mustár; szója; szénhidrát	Allergének: hal; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Joghurt natúr Korpás kifli	Csokoládé és vanília puding	Mogyorókrém fehér kenyér Tej poharas 2,8%	Joghurt gyümölcsös Kakaós nápolyi	Kornspitz Csokis tej
	energia: 184 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 0,7 g	energia: 113 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 3 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,1 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g só: 0,8 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g só: 0,4 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g só: 0,5 g
	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; szója; glutén; diófélék Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén; tojás; diófélék; földimogyoró	Allergének: glutén; szénhidrát; tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén; szója

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.06.19 Hétfő	2017.06.20 Kedd	2017.06.21 Szerda	2017.06.22 Csütörtök	2017.06.23 Péntek
Tízórai	Baromfi párizsi, margarin Rozskenyér Fejes saláta Tea	Magvas sajtkrém Fehér kenyér Újhagyma Tej	Kenőmájas Kifli Paradicsom Kakaó	Tojáskrém újhagymás Korpás zsemle Tej	Epres tejberizs Tea
	energia: 210 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g cukor: 4 g só: 1,2 g	energia: 423 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 22 g / 9,3 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 331 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,2 g cukor: 17 g só: 0,7 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 342 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g cukor: 18 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Lebbencsleves Paradicsomos káposztafőzelék Natúr sertésszelet Alma	Gyümölcsleves Pirított gombás csirkemáj ragu Bulgur Fejes káposztasaláta	Csirkeragu leves Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Zellerkrémleves Kenyérkocka Sült csirkemell Sajtos kefires párolt karfiol Alma	Erőleves, cérnametélt Hal rudacska Héjas burgonyagerezdek Fejes saláta
	energia: 490 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,2 g cukor: 4 g só: 0,5 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g cukor: 14 g só: 0,8 g	energia: 447 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 447 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,5 g cukor: 5 g só: 3,4 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; hal Feltételezhető:
Uzsonna	Joghurt natúr Korpás kifli	Csokoládé és vanília puding	Mogyorókrémes fehér kenyér Tej poharas 2,8%	Joghurt gyümölcsös Kakaós nápolyi	Kornspitz Csokis tej
	energia: 184 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 141 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g cukor: 16 g só: 0,1 g	energia: 283 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g cukor: 7 g só: 0,8 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g cukor: 15 g só: 0,4 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g cukor: 9 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; szója; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tojás; szója; földimogyoró; diófélék	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft.

3170 Szécsény, Rákóczi út 90/B

ÉTLAP

Felnőtt

	2017.06.19 Hétfő	2017.06.20 Kedd	2017.06.21 Szerda	2017.06.22 Csütörtök	2017.06.23 Péntek
Ebéd	Lebbencsleves Paradicsomos káposztafőzelék Natúr sertésborda Alma	Gyümölcsleves Gombás csirkemáj ragu Párolt rizs Fejes káposzta saláta	Csirkeragu leves Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Zellerkrémleves Kenyérkocka Sült csirkecomb Sajtos kefires párolt karfiol	Erőleves levesbetét Halszelet Héjas burgonyagerezdek Fejes saláta
	energia: 805 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 32 g / 5,7 g cukor: 8 g só: 5,2 g	energia: 871 Kcal szénhidrát: 132 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,1 g cukor: 24 g só: 2,3 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 49 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,4 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,8 g cukor: 7 g só: 7,6 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén Feltételezhető:

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus