

	2017.10.09 Hétfő	2017.10.10 Kedd	2017.10.11 Szerda	2017.10.12 Csütörtök	2017.10.13 Péntek
Reggeli	Baromfi párizsi, margarin Fehér kenyér Kaliforniai paprika Tea	Kukoricapehely Tej	Hot-dog Gyümölcslé 100%	Fonott kalács Tejeskávé 0	Körözöttes félbarna kenyér Uborka Tea
	energia: 159 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 5 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,8 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 8 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,1 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 12 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,9 g só: 0,6 g	energia: 138 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 6 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,4 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; zeller; glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Tízórai	Eperturmix	Tej Tejben oldódó ízesített szívószal	Alma-körte gyümölcspüré	Banánturmix	Tej
	energia: 156 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,4 g	energia: 149 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g	energia: 61 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 125 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,3 g só: 0,2 g	energia: 125 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Tojásleves Bolognai spagetti Alma	Csontleves, pántlika Kelkáposzta főzelék Baromfivagdalt Graham kenyér Szőlő	Tejleves Mézes-mustáros csirkemell Bulgur Alma	Paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta	Zöldségleves Székelykáposzta Körte
	energia: 344 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,1 g só: 0,7 g	energia: 423 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2 g só: 1,6 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 20 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g só: 0,3 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,5 g só: 1,1 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 6 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: szezám; mustár; tejtermék, laktóz; szója; tojás	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Ivóyoghurt Kifli korpás	Tejszelet Alma	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%	Kockasajt Magvas zsemle	Csokis tej Kornspitz
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g só: 0,4 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 3 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,1 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,9 g só: 0,5 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g só: 0,5 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: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: szezám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: szója

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.10.09 Hétfő	2017.10.10 Kedd	2017.10.11 Szerda	2017.10.12 Csütörtök	2017.10.13 Péntek
Tízórai	Baromfi párizsi, margarin Rozskenyér Kaliforniai paprika Tea	Kukoricapehely Tej	Hot-dog Gyümölcsle 100%	Fonott kalács Tejeskávé	Körözöttes félbarna kenyér Uborka Vaníliás tej
	energia: 205 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,3 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 8 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 1,7 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 13 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g só: 0,8 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 14 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: zeller; glutén; mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Tojásleves Bolognai spagetti Alma	Csontleves, pántlika Kelkáposzta főzelék Baromfivagdalt Graham kenyér Szőlő	Tejleves Mézes-mustáros csirkemell Bulgur Alma	Paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta	Zöldségleves Székelykáposzta Félbarna kenyér Körte
	energia: 512 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g só: 1,2 g	energia: 470 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,5 g só: 1,9 g	energia: 414 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 27 g cukor: 24 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g só: 0,5 g	energia: 503 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 23 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g só: 1,6 g	energia: 469 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,4 g só: 1,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; glutén	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Ivójoghurt Kifli korpás	Tejszelet Alma	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%	Kockasajt Magvas zsemle	Csokis tej Kornspitz
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g só: 0,4 g	energia: 163 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 3 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,1 g	energia: 361 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,5 g só: 0,5 g	energia: 197 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 0,7 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szeszám Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szeszám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.10.09 Hétfő	2017.10.10 Kedd	2017.10.11 Szerda	2017.10.12 Csütörtök	2017.10.13 Péntek
Tízórai	Baromfi párizsi, margarin Rozskenyér Kaliforniai paprika Tea	Kukoricapehely Tej	Hot-dog Gyümölcsle 100%	Fonott kalács Tejeskávé	Körözöttes félbarna kenyér Uborka Tea
	energia: 254 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g só: 1,4 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,5 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g só: 2 g	energia: 444 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 16 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g só: 1 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Tojásleves Bolognai spagetti Alma	Csontleves, pántlika Kelkáposzta főzelék Baromfivagdalt Graham kenyér Szőlő	Tejleves Mézes-mustáros csirkemell Bulgur Alma	Paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta	Zöldségleves Székelykáposzta Félbarna kenyér Körte
	energia: 713 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,2 g só: 1,7 g	energia: 574 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,5 g só: 3,3 g	energia: 444 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 31 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g só: 1 g	energia: 590 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 26 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,7 g só: 2,8 g	energia: 636 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 10 g só: 3,4 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít
Uzsonna	Ivóyoghurt Kifli korpás	Tejszelet Alma	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%	Kockasajt Magvas zsemle	Csokis tej Kornspitz
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,6 g	energia: 167 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 3 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,1 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,7 g só: 0,7 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 13 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g só: 0,8 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; szesám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.10.09 Hétfő	2017.10.10 Kedd	2017.10.11 Szerda	2017.10.12 Csütörtök	2017.10.13 Péntek
Tízórai	Baromfi párizsi, margarin Rozskenyér Kaliforniai paprika Tea	Kukoricapehely Tej	Hot-dog Gyümölcslé 100%	Fonott kalács Tejeskávé	Körözöttes félbarna kenyér Uborka Tea
	energia: 301 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 11 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g só: 1,5 g	energia: 362 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 1,8 g	energia: 368 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 11 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,9 g só: 2,3 g	energia: 489 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 17 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,1 g só: 1,1 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Tojásleves Bolognai spagetti Alma	Csontleves, pántlika Kelkáposzta főzelék Baromfivagdalt Graham kenyér Szőlő	Tejleves Mézes-mustáros csirkemell Bulgur Alma	Paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta	Zöldségleves Székelykáposzta Félbarna kenyér Körte
	energia: 842 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 38 g / 11,8 g só: 2,1 g	energia: 663 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4 g só: 4 g	energia: 519 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 38 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g só: 1,3 g	energia: 686 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 32 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,3 g só: 3,6 g	energia: 734 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 38 g / 11,1 g só: 4 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; glutén	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit
Uzsonna	Ivóyoghurt Kifli korpás	Tejszelet Alma	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%	Kockasajt Magvas zsemle	Csokis tej Kornspitz
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,6 g	energia: 177 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 4 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,3 g só: 0,1 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,7 g só: 0,7 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 15 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,9 g só: 1 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója

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**

	2017.10.09 Hétfő	2017.10.10 Kedd	2017.10.11 Szerda	2017.10.12 Csütörtök	2017.10.13 Péntek
Ebéd	Tojásleves Bolognai spagetti Alma	Csontleves, pántlika Kelkáposzta főzelék Sült kolbász	Tejleves Mézes-mustáros csirkemell Bulgur Alma	Paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta	Zöldségleves Székelykáposzta Gyümölcs
	energia: 972 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 45 g / 13,7 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 739 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 44 g / 13,3 g cukor: 0 g só: 4,2 g	energia: 630 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 28 g só: 1,7 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,9 g cukor: 11 g só: 4,4 g	energia: 678 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 42 g / 12,2 g cukor: 0 g só: 4,1 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; glutén Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**Angyal Attila
Élelmezésvezető****Tóth Babett
Dietetikus**