

	2017.10.23 Hétfő ÜNNEP	2017.10.24 Kedd	2017.10.25 Szerda	2017.10.26 Csütörtök	2017.10.27 Péntek										
Reggeli		Tejben dara Kakaó szórárs	Brokkolis sajtkrém Rozskenyér Póréhagyma Almalé 100%	Vajkrémes Graham kenyér Jégretek Tej	Kakaós kalács Kakaó										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 7 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g só: 0,2 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 49 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g só: 0,7 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 13 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g só: 0,7 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
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:										
Tízórai		Eperturmix Puffasztott köles	Áfonyaturmix	Multivitamin 100%	Tea Banán										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 23 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g só: 0,3 g	energia: 161 Kcal szénhidrát: 21 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g	energia: 24 Kcal szénhidrát: 6 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 99 Kcal szénhidrát: 23 g	fehérje: 1 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:										
Ebéd		Csirkeaprólék-leves Levesbetét Rakott káposzta Szőlő	Májgaluska leves Lecsós csirke Tésztaköret Alma	Gombaleves Karfiolfőzelék Pulyka nuggets	Gyümölcsleves Halszelet sajtos Sárgarépás köles Csemege uborka										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 21 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g só: 0,3 g	energia: 391 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 25 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 1,8 g só: 0,5 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 19 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,3 g só: 0,5 g	energia: 244 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 11 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz; hal Feltételezhető:										
Uzsonna		Gyümölcsjoghurt Körte	Babapiskóta Kakaós tej	Joghurtital Magvas kifli	Kefir Korpás kifli										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 4 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,4 g	energia: 163 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 7 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g só: 0,2 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 9 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g só: 0,5 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 23 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 0,9 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; glutén	Allergének: tejttermék, laktóz Feltételezhető: szója; glutén; tejttermék, laktóz	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:										

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.10.23 Hétfő ÜNNEP	2017.10.24 Kedd	2017.10.25 Szerda	2017.10.26 Csütörtök	2017.10.27 Péntek
Tízórai		Tejben dara Kakaó szórás	Brokkolis sajtkrém Rozskenyér Póréhagyma Almalé 100%	Vajkrémes Graham kenyér Jégretek Tej	Kakaós kalács Kakaó
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 25 g só: 0,3 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 6,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 370 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 20 g só: 0,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Ebéd		Csirkeaprólék-leves Levesbetét Rakott káposzta Szőlő	Májgaluska leves Lecsós csirke Tésztaköret Alma	Gombaleves Fejtett babfőzelék Pulyka nuggets Graham kenyér	Gyümölcsleves Halszelet sajtos Sárgarépás köles Csemege uborka
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 545 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,5 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 471 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,5 g cukor: 2 g só: 0,8 g	energia: 340 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g cukor: 9 g só: 0,5 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: szója; glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; hal Feltételezhető:
Uzsonna		Gyümölcsjoghurt Körte, korpás kifli	Müzli szelet Kakaós tej	Joghurtital Magvas kifli	Kefir Korpás kifli
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g cukor: 10 g só: 0,8 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g cukor: 13 g só: 0,2 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g cukor: 14 g só: 0,5 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít; szója Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.10.23 Hétfő ÜNNEP	2017.10.24 Kedd	2017.10.25 Szerda	2017.10.26 Csütörtök	2017.10.27 Péntek										
Tízórai		Tejben dara Kakaó szórás	Brokkolis sajtkrém Rozskenyér Póréhagyma Almalé 100%	Vajkrémes Graham kenyér Jégretek Tej	Kakaós kalács Kakaó										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 396 Kcal szénhidrát: 75 g	fehérje: 13 g cukor: 26 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 0,5 g	energia: 364 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 7,3 g só: 1 g	energia: 307 Kcal szénhidrát: 39 g	fehérje: 14 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 5 g só: 0,8 g	energia: 444 Kcal szénhidrát: 72 g	fehérje: 16 g cukor: 23 g	zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g só: 1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén									
Ebéd		Csirkeaprólék-leves Levesbetét Rakott káposzta Szőlő	Májgaluska leves Lecsós csirke Tésztaköret Alma	Gombaleves Fejtett babfőzelék Pulyka nuggets Graham kenyér	Gyümölcsleves Halszelet sajtos Sárgarépas köles Csemege uborka										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 76 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 26 g / 8,1 g só: 0,8 g	energia: 672 Kcal szénhidrát: 75 g	fehérje: 40 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 23 g / 3,4 g só: 1,4 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 83 g	fehérje: 34 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 21 g / 4,7 g só: 1,8 g	energia: 439 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 20 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 14 g / 3,8 g só: 0,6 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szója; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; hal; glutén Feltételezhető: glutén									
Uzsonna		Gyümölcsjoghurt Körte, korpás kifli	Müzli szelet Kakaós tej	Joghurtital Magvas kifli	Kefir Korpás kifli										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 304 Kcal szénhidrát: 53 g	fehérje: 10 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 1 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 8 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g só: 0,3 g	energia: 387 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 14 g cukor: 22 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 176 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g só: 1,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; szója; glutén Feltételezhető: földimogyoró; diófélék; szeszám; glutén	Allergének: szeszám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:									

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.10.23 Hétfő ÜNNEP	2017.10.24 Kedd	2017.10.25 Szerda	2017.10.26 Csütörtök	2017.10.27 Péntek										
Tízórai		Tejben dara Kakaó szórás	Brokkolis sajtkrém Rozskenyér Póréhagyma Almalé 100%	Vajkrémes Graham kenyér Jégretek Tej	Kakaós kalács Kakaó										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 448 Kcal szénhidrát: 86 g	fehérje: 15 g cukor: 28 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g só: 0,6 g	energia: 407 Kcal szénhidrát: 61 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 8,3 g só: 1,2 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 15 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 5,1 g só: 0,9 g	energia: 488 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 17 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g só: 1,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz									
Ebéd		Csirkeaprólék-leves Levesbetét Rakott káposzta Szőlő	Májgaluska leves Csirkepaprikás Tésztaköret Alma	Gombaleves Fejtett babfőzelék Pulyka nuggets Graham kenyér	Gyümölcsleves Halszelet sajtos Sárgarépás köles Csemege uborka										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 32 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 29 g / 9,1 g só: 1 g	energia: 821 Kcal szénhidrát: 89 g	fehérje: 48 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 4,4 g só: 2 g	energia: 783 Kcal szénhidrát: 97 g	fehérje: 41 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 25 g / 5,3 g só: 2,3 g	energia: 519 Kcal szénhidrát: 67 g	fehérje: 23 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 16 g / 4,2 g só: 0,7 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szója; zeller	Allergének: glutén; hal; tejtermék, laktóz									
Uzsonna		Gyümölcsjoghurt Körte, korpás kifli	Müzli szelet Kakaós tej	Joghurtital Magvas kifli	Kefir Korpás kifli										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 309 Kcal szénhidrát: 55 g	fehérje: 10 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 1 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 8 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g só: 0,3 g	energia: 387 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 14 g cukor: 22 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 176 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g só: 1,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: szezámmag; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; 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

	2017.10.23 Hétfő ÜNNEP	2017.10.24 Kedd	2017.10.25 Szerda	2017.10.26 Csütörtök	2017.10.27 Péntek										
Ebéd		Csirkeaprólék-leves Levesbetét Rakott káposzta Szőlő	Májgaluska leves Lecsós csirke Tésztaköret Alma	Gombaleves Fejtett babfőzelék Sült oldalas	Gyümölcsleves Sajtszószos halszelet Sárgarépás köles Csemege uborka										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 883 Kcal szénhidrát: 101 g	fehérje: 38 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 35 g / 10,9 g só: 1,2 g	energia: 914 Kcal szénhidrát: 97 g	fehérje: 54 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 34 g / 5 g só: 1,8 g	energia: 874 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 29 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 58 g / 17,4 g só: 3 g	energia: 582 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 26 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,5 g só: 0,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:									

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

**Angyal Attila
Élelmezésvezető**

**Tóth Babett
Dietetikus**