

	2017.12.04 Hétfő	2017.12.05 Kedd	2017.12.06 Szerda	2017.12.07 Csütörtök	2017.12.08 Péntek
Reggeli	Kenőmájás Rozskenyér Póréhagyma Tea	Kukoricapehely Vaníliás tej	Sajtkrémés Graham kenyér Paprika Almalé	Magvas fonott Kakaó	Újhagymás túrókrém Fehér kenyér Tejeskávé
	energia: 180 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 3 g só: 0,5 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 10 g só: 0,7 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 367 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,3 g cukor: 15 g só: 0,4 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g cukor: 15 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Tízórai	Banánturmix	Tea, Körte	Narancs, Tej	Alma-körte gyümölcs-püré	Eperturnix
	energia: 163 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 45 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 3 g só: 0 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 54 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 113 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Zellerleves Pásztor bulgur Káposztasaláta	Csirke leves Karatbőfőzelék Sertéspörkölt	Lebbencsleves Rakott káposzta Alma	Karfiolleves Finomfőzelék Pulyka nuggets	Paradicsomleves Sajtszósos Halszelet Párolt rizs Csalamádé
	energia: 325 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g cukor: 2 g só: 0,6 g	energia: 402 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,2 g cukor: 6 g só: 2,9 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; szója; tojás Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller; glutén Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfít
Uzsonna	Joghurt natúr Magvas buci	Joghurt gyümölcsös Szezámagos kifli Mandarin	Kefir Korpás kifli	Edámi sajt Korpás zsemle Alma	Babapiskóta Tej
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 8 g só: 0,9 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	energia: 177 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g cukor: 6 g só: 0,3 g
	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít

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**

	2017.12.04 Hétfő	2017.12.05 Kedd	2017.12.06 Szerda	2017.12.07 Csütörtök	2017.12.08 Péntek
Tízórai	Kenőmájás Rozskenyér Póréhagyma Tea	Kukoricapehely Vaníliás tej	Sajtkrémés Graham kenyér Paprika Almalé	Magvas fonott Kakaó	Újhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Tejeskávé
	energia: 232 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,5 g só: 0,6 g	energia: 300 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 10 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 1,2 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,3 g só: 1 g	energia: 406 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 13 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g só: 0,5 g	energia: 331 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 16 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g só: 0,8 g
	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezámmag Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Zellerleves Pásztor bulgur Káposztasaláta	Csirke leves Fejtett babfőzelék Sertéspörkölt	Lebbencsleves Rakott káposzta Alma	Karfiolleves Finomfőzelék Pulyka nuggets Rozskenyér	Paradicsomleves Sajtszósos Halszelet Párolt rizs Csalamádé
	energia: 424 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g só: 0,8 g	energia: 504 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,6 g só: 0,3 g	energia: 522 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,8 g só: 0,8 g	energia: 470 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 1 g	energia: 462 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 18 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,8 g só: 3,1 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: szója; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; hal Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; mustár
Uzsonna	Joghurt natúr Magvas buci	Joghurt gyümölcsös Szezámragos kifli Mandarin	Kefir Korpás kifli	Edámi sajt Korpás zsemle Alma	Müzlis szelet Tej
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 0,6 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 9 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 1 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	energia: 219 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,1 g só: 1 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; szezámmag; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; szezámmag; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít

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

Iskola 7-10 év

	2017.12.04 Hétfő	2017.12.05 Kedd	2017.12.06 Szerda	2017.12.07 Csütörtök	2017.12.08 Péntek
Tízórai	Kenőmájas Rozskenyér Póréhagyma Tea	Kukoricapehely Vaníliás tej	Sajtkrémés Graham kenyér Paprika Almalé	Magvas fonott Kakaó	Újhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Tejeskávé
	energia: 281 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,8 g só: 0,8 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 12 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,3 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g só: 1,3 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 14 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,9 g só: 0,6 g	energia: 386 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 20 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g só: 0,9 g
	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Zellerleves Pásztor bulgur Káposztasaláta	Csirke leves Fejtett babfőzelék Sertéspörkölt Magvas kenyér	Lebbencsleves Rakott káposzta Alma	Karfiolleves Finomfőzelék Pulyka nuggets Rozskenyér	Paradicsomleves Sajtszósos Halszelet Párolt rizs Csalamádé
	energia: 504 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 25 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g só: 1,1 g	energia: 809 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 43 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 41 g / 10,9 g só: 2,1 g	energia: 670 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 9,5 g só: 1,2 g	energia: 620 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,5 g só: 2 g	energia: 575 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 23 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,3 g só: 4,2 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; hal Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; mustár
Uzsonna	Joghurt natúr Magvas buci	Joghurt gyümölcsös Szezám-magos kifli Mandarin	Kefir Korpás kifli	Edámi sajt Korpás zsemle Alma	Müzli szelet Tej
	energia: 308 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,5 g só: 0,8 g	energia: 348 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g só: 1,3 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	energia: 267 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,2 g só: 1,2 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 0,4 g
	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: szezám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít; szója Feltételezhető: diófélék; szezám; 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

Iskola 11-14 év

	2017.12.04 Hétfő	2017.12.05 Kedd	2017.12.06 Szerda	2017.12.07 Csütörtök	2017.12.08 Péntek
Tízórai	Kenőmájás Rozskenyér Póréhagyma Tea	Kukoricapehely Vaníliás tej	Sajtkrémés Graham kenyér Paprika Almalé	Magvas fonott Kakaó	Újhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Tejeskávé
	energia: 369 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,4 g cukor: 9 g só: 1 g	energia: 363 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 15 g só: 1,4 g	energia: 417 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 444 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,9 g cukor: 20 g só: 0,6 g	energia: 436 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g cukor: 20 g só: 1 g
	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; szezámmag; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Zellerleves Pásztor bulgur Káposztasaláta	Csirke leves Fejtett babfőzelék Sertéspörkölt Magvas kenyér	Lebbencsleves Rakott káposzta Alma	Karfiolleves Finomfőzelék Pulyka nuggets Rozskenyér	Paradicsomleves Sajtszósos Halszelet Párolt rizs Csalamádé
	energia: 525 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g cukor: 3 g só: 1,3 g	energia: 912 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 49 g zsír / telített zs.: 46 g / 12,3 g cukor: 2 g só: 3,3 g	energia: 771 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,6 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 691 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,9 g cukor: 12 g só: 4,9 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; hal Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; mustár
Uzsonna	Joghurt natúr Magvas buci	Joghurt gyümölcsös Szezám-magos kifli Mandarin	Kefir Korpás kifli	Edámi sajt Korpás zsemle Alma	Müzli szelet Tej
	energia: 308 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,5 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 353 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g cukor: 10 g só: 1,3 g	energia: 176 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 17 g / 10,2 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g cukor: 4 g só: 0,4 g
	Allergének: szezámmag; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: szezámmag; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít; szója Feltételezhető: diófélék; szezámmag; 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**

	2017.12.04 Hétfő	2017.12.05 Kedd	2017.12.06 Szerda	2017.12.07 Csütörtök	2017.12.08 Péntek
Ebéd	Zellerleves Pásztor bulgur Káposztasaláta	Csirke leves Fejtett babfőzelék Sertéspörkölt	Lebbencsleves Rakott káposzta Alma	Karfiolleves Finomfőzelék Pulyka nuggets	Paradicsomleves Sajtszósos Halszelet Párolt rizs Csalamádé
	energia: 729 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g cukor: 5 g só: 1,8 g	energia: 807 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 48 g / 12,7 g cukor: 3 g só: 2,7 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 35 g / 9,5 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 648 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 765 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,3 g cukor: 13 g só: 6,1 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; hal Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfid

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