

	2018.10.22 HÉTFŐ A FŐZÉS SZÜNETEL!	2018.10.23 KEDD A FŐZÉS SZÜNETEL!	2018.10.24 SZERDA	2018.10.25 CSÜTÖRTÖK	2018.10.26 PÉNTEK
Reggeli			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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,9 g cukor: 18 g só: 0,6 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Tízórai			Áfonyaturmix	Multivitamin 100%	Tea, Banán, Puffasztott köles golyó
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 24 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 134 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g cukor: 3 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd			Májgaluska leves Lecsós csirke Hajdinával Alma	Gombaleves Karfiolfőzelék Sajttal töltött csirkegolyó	Gyümölcsleves Halszelet sajtos Petrezselymes burgonya Káposztasaláta
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 308 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g cukor: 9 g só: 0,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: hal; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
Uzsonna			Babapiskóta 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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 163 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g cukor: 15 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: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2018.10.22 HÉTFŐ A FŐZÉS SZÜNETEL!	2018.10.23 KEDD A FŐZÉS SZÜNETEL!	2018.10.24 SZERDA	2018.10.25 CSÜTÖRTÖK	2018.10.26 PÉNTEK
Tízórai			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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g cukor: 20 g só: 0,7 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Ebéd			Májgaluska leves Lecsós csirke Hajdínával Alma	Gombaleves Karfiolfőzelék Sajttal töltött csirkegolyó Graham kenyér	Gyümölcsleves Halszelet sajtos Petrezselymes burgonya Káposztasaláta
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 414 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 470 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,7 g cukor: 12 g só: 0,5 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna			Korpás zsemle 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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,6 g cukor: 12 g só: 0,6 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g cukor: 16 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: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; szezám; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2018.10.22 HÉTFŐ A FŐZÉS SZÜNETEL!	2018.10.23 KEDD A FŐZÉS SZÜNETEL!	2018.10.24 SZERDA	2018.10.25 CSÜTÖRTÖK	2018.10.26 PÉNTEK
Tízórai			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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,3 g só: 1,1 g	energia: 329 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,8 g só: 1,2 g	energia: 444 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 16 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g só: 1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Ebéd			Májgaluska leves Lecsós csirke Hajdinával Alma	Gombaleves Karfiolfőzelék Sajttal töltött csirkegolyó Graham kenyér	Gyümölcsleves Halszelet sajtos Petrezselymes burgonya Káposztasaláta
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 548 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 1,4 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,9 g só: 2,6 g	energia: 558 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 21 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g só: 0,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; hal; glutén Feltételezhető:
Uzsonna			Korpás zsemle 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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g só: 0,9 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: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; szezám; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: 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 15.

ÉTLAP

Iskola 11-14 év

	2018.10.22 HÉTFŐ A FŐZÉS SZÜNETEL!	2018.10.23 KEDD A FŐZÉS SZÜNETEL!	2018.10.24 SZERDA	2018.10.25 CSÜTÖRTÖK	2018.10.26 PÉNTEK
Tízórai			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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 408 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 15 g / 9,4 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 368 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,8 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 488 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g cukor: 25 g só: 1,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejszermék, laktóz	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tojás; glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Ebéd			Májgaluska leves Lecsós csirke Hajdinával Alma	Gombaleves Karfiolfőzelék Sajttal töltött csirkegolyó Graham kenyér	Gyümölcsleves Halszelet sajtos Petrezselymes burgonya Káposztasaláta
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 686 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 571 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 3,4 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 16 g / 4 g cukor: 19 g só: 1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejszermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejszermék, laktóz; szója	Allergének: tejszermék, laktóz; hal; glutén Feltételezhető:
Uzsonna			Korpás zsemle 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: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 387 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,4 g cukor: 22 g só: 0,8 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
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejszermék, laktóz; szeszám; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejszermék, 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 15.****ÉTLAP****Felnőtt**

	2018.10.22 HÉTFŐ A FŐZÉS SZÜNETEL!	2018.10.23 KEDD A FŐZÉS SZÜNETEL!	2018.10.24 SZERDA	2018.10.25 CSÜTÖRTÖK	2018.10.26 PÉNTEK
Ebéd			Májgaluska leves Lecsós csirke Hajdinával Alma	Gombaleves Karfiolfőzelék Sajttal töltött csirkegolyó	Gyümölcsleves Halszelet sajtos Petrezselymes burgonya Káposztasaláta
	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 786 Kcal fehérje: 50 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,4 g szénhidrát: 85 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 498 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,9 g szénhidrát: 44 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 710 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,6 g szénhidrát: 104 g cukor: 22 g só: 1,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; hal Feltételezhető: glutén

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