

	2018.02.12 HÉTFŐ	2018.02.13 KEDD	2018.02.14 SZERDA	2018.02.15 CSÜTÖRTÖK	2018.02.16 PÉNTEK
<b>Reggeli</b>	Szardíniakrém, rozskenyér Kígyóuborka Tea	Őszibarackos túrókrém Félbarna kenyér Vaníliás tej	Almás zabkása	Sajtos pogácsa Kakaó	Olaszos vajkrém Magvas kenyér Póréhagyma Tejeskávé
	energia: 165 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 0,6 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 14 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,3 g só: 1 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,2 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,3 g só: 0,5 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,5 g só: 0,8 g
	Allergének: mustár; hal; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Tízórai</b>	Tej Tejben oldódó szívószál	Tea, puffasztott köles golyó	Banánturmix	Epres joghurtturmix	Tej
	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: 50 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 0,3 g	energia: 50 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0,3 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: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves Zöldborsós sertésragu Bulgur Káposztasaláta	Pulykanyak leves, levesbetét Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Hamis gulyásleves Túrós metélt	Zöldbableves Káposztafőzelék Sült csirkemell Narancs	Sütőtök krémleves, kenyérkocka Panírozott halszelet Petrezselymes burgonya Céklasaláta
	energia: 400 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 15 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,2 g só: 1,1 g	energia: 424 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,9 g só: 0,7 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 0,2 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2 g só: 0,2 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 13 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g só: 0,4 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; hal Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Briós	Joghurtital Mandarin	Magvas buci Trappista sajt Paprika	Túró rudi Alma
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,6 g	energia: 131 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 3 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,3 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g só: 0,1 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,2 g só: 0,8 g	energia: 115 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 4 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; szója; glutén; 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****Óvoda**

	<b>2018.02.12 HÉTFŐ</b>	<b>2018.02.13 KEDD</b>	<b>2018.02.14 SZERDA</b>	<b>2018.02.15 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.02.16 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Szardíniakrém, rozskenyér Kígyóuborka Tea	Őszibarackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej	Almás zabkása	Sajtos pogácsa Kakaó	Olaszos vajkrém Magvas kenyér Póréhagyma Tejeskávé
	energia: 239 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 10 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,5 g só: 0,8 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 15 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 1 g	energia: 336 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 13 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g só: 0,4 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,8 g só: 0,6 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g só: 0,9 g
	Allergének: mustár; hal; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves Zöldborsós sertésragu Bulgur Káposztasaláta	Pulykanyak leves, levesbetét Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Fejtett bableves Túrós metélt tejföllel	Zöldbableves Káposztafőzelék Sült csirkemell Narancs	Sütőtök krémleves, kenyérkocka Panírozott halszelet Petrezselymes burgonya Céklasaláta
	energia: 494 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,2 g só: 1,4 g	energia: 599 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,7 g só: 1,1 g	energia: 485 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,9 g só: 0,3 g	energia: 402 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,7 g só: 0,5 g	energia: 611 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 24 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: tejtermék, laktóz
<b>Uzsonna</b>	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Briós	Joghurtital Mandarin	Magvas buci Trappista sajt Paprika	Túrós rudi Alma
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,6 g	energia: 131 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 3 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,3 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 8 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,2 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,7 g só: 1,3 g	energia: 122 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 4 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezámmag Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: földimogyoró; tejtermék, laktóz; szója; glutén; diófélék

**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**

	<b>2018.02.12 HÉTFŐ</b>	<b>2018.02.13 KEDD</b>	<b>2018.02.14 SZERDA</b>	<b>2018.02.15 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.02.16 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Szardíniakrém, rozskenyér Kígyóuborka Tea	Őszibarackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej	Almás zabkása	Sajtos pogácsa Tea	Olaszos vajkrém Magvas kenyér Póréhagyma Tejeskávé
	energia: 326 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g só: 1,2 g	energia: 398 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 20 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 1,5 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 12 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2 g só: 0,4 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 6 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g só: 0,3 g	energia: 424 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 17 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,7 g só: 1,3 g
	Allergének: hal; mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója; tejszín, laktóz	Allergének: tejszín, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejszín, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejszín, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejszín, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves Zöldborsós sertésragu Bulgur Káposztasaláta	Pulykanyak leves, levesbetét Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya Graham kenyér	Fejtett bableves Túrós metélt tejföllel Rozskenyér	Zöldbableves Káposztafőzelék Sült csirkemell Narancs	Sütőtök krémleves, kenyérkocka Panírozott halszelet Petrezselymes burgonya Céklasaláta
	energia: 620 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 23 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 2,2 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g só: 2,3 g	energia: 724 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 613 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,9 g só: 2,4 g	energia: 585 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 24 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,6 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszín, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tojás; tejszín, laktóz; zeller Feltételezhető: tejszín, laktóz; szója	Allergének: glutén; zeller; tejszín, laktóz Feltételezhető:	Allergének: hal; tejszín, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Briós	Joghurtital Mandarin	Magvas buci Trappista sajt Paprika	Túrós rudi Alma
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 131 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 3 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,3 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,2 g	energia: 407 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 9,9 g só: 1,7 g	energia: 126 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 4 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 0 g
	Allergének: tejszín, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejszín, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszín, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejszín, laktóz; szezámmag Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejszín, laktóz Feltételezhető: glutén; földimogyoró; tejszín, laktóz; diófélék; szója

**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**

	<b>2018.02.12 HÉTFŐ</b>	<b>2018.02.13 KEDD</b>	<b>2018.02.14 SZERDA</b>	<b>2018.02.15 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.02.16 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Szardíniakrém, rozskenyér Kígyóuborka Tea	Őszibarackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej	Almás zabkása	Sajtos pogácsa Tea	Olaszos vajkrém Magvas kenyér Póréhagyma Tejeskávé
	energia: 347 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g só: 1,2 g	energia: 398 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 20 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 1,5 g	energia: 466 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 18 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g só: 0,7 g	energia: 487 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 14 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 22 g / 8,1 g só: 1,4 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 18 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,8 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: tejsav, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tejsav, laktóz	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves Zöldborsós sertésragu Bulgur Káposztasaláta	Pulykanyak leves, levesbetét Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Fejtett bableves Túrós metélt tejföllel	Zöldbableves Káposztafőzelék Sült csirkemell Narancs	Sütőtök krémleves, kenyérkocka Panírozott halszelet Petrezselymes burgonya Cékasaláta
	energia: 724 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 27 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,5 g só: 2,9 g	energia: 809 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 44 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,6 g só: 2,8 g	energia: 694 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,2 g só: 0,9 g	energia: 587 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,2 g só: 2,1 g	energia: 761 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 32 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 21 g / 5 g só: 2,2 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tejsav, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: hal; tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Briós	Joghurtital Mandarin	Magvas buci Trappista sajt Paprika	Túró rudi Alma
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g só: 0,5 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 8 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,2 g	energia: 410 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 9,9 g só: 1,7 g	energia: 136 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 4 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; szeszes ital Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén; földimogyoró; tejsav, laktóz; diófélék; szója

**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**

	<b>2018.02.12 HÉTFŐ</b>	<b>2018.02.13 KEDD</b>	<b>2018.02.14 SZERDA</b>	<b>2018.02.15 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.02.16 PÉNTEK</b>
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves Zöldborsós sertésragu Bulgur Káposztasaláta	Pulykanyak leves, levesbetét Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Fejtett bableves Túrós metélt tejföllel	Zöldbableves Káposztafőzelék Sült oldalas	Sütőtök krémleves, kenyérkocka Panírozott halszelet Petrezselymes burgonya Céklasaláta
	energia: 790 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 8,6 g cukor: 11 g só: 3,5 g	energia: 777 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,2 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 880 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 58 g / 17,4 g cukor: 0 g só: 3,1 g	energia: 685 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,2 g cukor: 7 g só: 2,1 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz

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