

	2018.03.19 HÉTFŐ	2018.03.20 KEDD	2018.03.21 SZERDA	2018.03.22 CSÜTÖRTÖK	2018.03.23 PÉNTEK
Reggeli	Sertés párizsi, margarin Rozskenyér Kígyóuborka Tea	Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika Kakaó	Zöldfűszeres sajtkrém Magvas kenyér Póréhagyma Multivitamin	Főtt tojás, margarin Graham kenyér TV paprika Tea	Paradicsomos padlizsánkrém Félbarna kenyér Tej
	energia: 143 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 3 g só: 1,2 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,2 g cukor: 15 g só: 0,8 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 3 g só: 0,8 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tojás; mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója
Tízórai	Őszibarackturmix	Tea, Narancs	Tej, ízesített szívószál	Banánturmix	Alma-körte gyümölcspüré
	energia: 149 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 44 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 3 g só: 0 g	energia: 149 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 6 g só: 0,3 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 54 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Tarhonyaleves Ananászos csirkeragu Kuskusz Alma	Sertéshúsleves, cérnametölt Burgonyafőzelék Dixi Dínó	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Mandarin	Májgaluska leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölt	Hagymakrém leves Kenyérkocka Spenótos halszelet Párolt kukorica
	energia: 355 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 1 g cukor: 3 g só: 0,2 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 338 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 410 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,8 g cukor: 4 g só: 0,4 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Natúrjoghurt Abonett	Sajtós stangli Csokis tej	Trappista sajt Vizes zsemle Kígyóuborka	Briós	Rozsos kifli Poharas tej 2,8%
	energia: 161 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g cukor: 8 g só: 0,8 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 101 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g cukor: 4 g só: 0,2 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; szeszám

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**

	2018.03.19 HÉTFŐ	2018.03.20 KEDD	2018.03.21 SZERDA	2018.03.22 CSÜTÖRTÖK	2018.03.23 PÉNTEK
Tízórai	Sertés párizsi, margarin Rozskenyér Kígyóuborka Tejeskávé	Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika Kakaó	Zöldfűszeres sajtkrém Magvas kenyér Póréhagyma Multivitamin	Főtt tojás, margarin Graham kenyér TV paprika Tea	Paradicsomos padlizsánkrém Rozskenyér Tej
	energia: 349 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 16 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g só: 1,7 g	energia: 338 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 12 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g só: 0,8 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 6 g só: 1,7 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
Ebéd	Tarhonyaleves Ananászos csirkeragu Kuskusz Alma	Sertés húsoleves, cérnametélt Fejtett babfőzelék Dixi Dínó	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Mandarin	Májgaluska leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölt	Hagymakrém leves Kenyérkocka Spenótos halszelet Majonézes kukoricasaláta
	energia: 542 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,4 g só: 0,3 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g só: 1,5 g	energia: 533 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g só: 1,2 g	energia: 551 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 23 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,3 g só: 1,1 g	energia: 635 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 39 g / 8,6 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Natúrjoghurt Abonett	Sajtós stangli Csokis tej	Trappista sajt Vizes zsemle Kígyóuborka	Briós	Rozsos kifli Poharas tej 2,8%
	energia: 137 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,3 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,9 g só: 0,9 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1 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: 258 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; szesám

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

	2018.03.19 HÉTFŐ	2018.03.20 KEDD	2018.03.21 SZERDA	2018.03.22 CSÜTÖRTÖK	2018.03.23 PÉNTEK
Tízórai	Sertés párizsi, margarin Rozskenyér Kígyóborka Tejeskávé	Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika Kakaó	Zöldfűszeres sajtkrém Magvas kenyér Póréhagyma Multivitamin	Főtt tojás, margarin Graham kenyér TV paprika Tea	Paradicsomos padlizsánkrém Rozskenyér Tej
	energia: 394 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g só: 2 g cukor: 19 g	energia: 397 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,3 g só: 0,8 g cukor: 19 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,3 g só: 0 g cukor: 0 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 4 g cukor: 4 g	energia: 336 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g só: 0 g cukor: 0 g
	Allergének: tejszármarék, laktóz, glutén Feltételezhető: szója, tejszármarék, laktóz	Allergének: tejszármarék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejszármarék, laktóz, glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejszármarék, laktóz, szója	Allergének: tejszármarék, laktóz, glutén; mustár; tojás Feltételezhető: glutén; tejszármarék, laktóz; szója
Ebéd	Tarhonyaleves Ananászos csirkeragu Kuszkusz Alma	Sertéshúsleves, cérnametölt Fejtett babfőzelék Sült lecsókolbász Félbarna kenyér	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Mandarin	Májgaluska leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölt Graham kenyér	Hagymakrém leves Kenyérkocka Spenótos halszelet Majonéz kukoricasaláta
	energia: 665 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,8 g só: 0 g cukor: 0 g	energia: 622 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,7 g só: 3 g cukor: 3 g	energia: 734 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 30 g / 9,4 g só: 0 g cukor: 0 g	energia: 855 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,8 g só: 6 g cukor: 6 g	energia: 686 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 42 g / 10 g só: 5 g cukor: 5 g
	Allergének: glutén; tojás; tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz; zeller Feltételezhető: szója; tejszármarék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető: tejszármarék, laktóz; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás; tejszármarék, laktóz; hal Feltételezhető: tejszármarék, laktóz; kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Natúrjoghurt Abonett	Sajtós stangli Csokis tej	Trappista sajt Vizes zsemle Kígyóborka	Briós	Rozsos kifli Poharas tej 2,8%
	energia: 137 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0 g cukor: 0 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g só: 1,3 g cukor: 12 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g só: 0 g cukor: 0 g	energia: 131 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 5 g cukor: 5 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g só: 0 g cukor: 0 g
	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: diófélék; szesám

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

	2018.03.19 HÉTFŐ	2018.03.20 KEDD	2018.03.21 SZERDA	2018.03.22 CSÜTÖRTÖK	2018.03.23 PÉNTEK
Tízórai	Sertés párizsi, margarin Rozskenyér Kígyóborka Tejeskávé	Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika Kakaó	Zöldfűszeres sajtkrém Magvas kenyér Póréhagyma Multivitamin	Főtt tojás, margarin Graham kenyér TV paprika Tea	Paradicsomos padlizsánkrém Rozskenyér Tej
	energia: 399 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g cukor: 20 g só: 2 g	energia: 428 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,3 g cukor: 20 g só: 0,9 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,3 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 342 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: tejettermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejettermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejettermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: szója; tejettermék, laktóz	Allergének: glutén; mustár; tojás; tejettermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejettermék, laktóz
Ebéd	Tarhonyaleves Ananászos csirkeragu Kuskusz Alma	Sertéshúsleves, cérnametélt Fejtett babfőzelék Sült lecsókolbász Félbarna kenyér	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Mandarin	Májgaluska leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölt Graham kenyér	Hagymakrém leves Kenyérkocka Spenótos halszelet Majonézes kukoricasaláta
	energia: 749 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 663 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,9 g cukor: 3 g só: 4,2 g	energia: 860 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,8 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 997 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 46 g / 11,5 g cukor: 8 g só: 3,8 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 48 g / 12,9 g cukor: 6 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejettermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejettermék, laktóz; zeller Feltételezhető: szója	Allergének: zeller; tejettermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: tejettermék, laktóz; szója	Allergének: mustár; tejettermék, laktóz; tojás; glutén; hal Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít
Uzsonna	Natúrjoghurt Abonett	Sajtos stangli Csokis tej	Trappista sajt Vizes zsemle Kígyóborka	Briós	Rozsos kifli Poharas tej 2,8%
	energia: 137 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g cukor: 12 g só: 1,3 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 131 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g cukor: 5 g só: 0,3 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejettermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejettermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejettermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; tejettermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejettermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: diófélék; szesám

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**

	2018.03.19 HÉTFŐ	2018.03.20 KEDD	2018.03.21 SZERDA	2018.03.22 CSÜTÖRTÖK	2018.03.23 PÉNTEK
Ebéd	Tarhonyaleves Ananászos csirkeragu Kuskusz Alma	Sertéshúsleves, cérnametélt Fejtett babfőzelék Sült lecsókolbász	Zöldborsóleves Bolognai spagetti	Májgaluska leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölt	Hagymakrém leves Kenyérkocka Spenótos halszelet Majonézes kukoricasaláta
	energia: 777 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,3 g só: 1,2 g	energia: 630 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,6 g só: 4,1 g	energia: 935 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 42 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 40 g / 12,5 g só: 2,6 g	energia: 886 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 39 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 49 g / 12,2 g só: 2,5 g	energia: 911 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 54 g / 14 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén; hal; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; tejtermék, laktóz; glutén

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