

	2018.04.16 HÉTFŐ	2018.04.17 KEDD	2018.04.18 SZERDA	2018.04.19 CSÜTÖRTÖK	2018.04.20 PÉNTEK
Reggeli	Zöldséges csirkesonka Margarin Graham kenyér Hónapos retek Tea	Sajtkrémés magvas kenyér TV paprika Kakaó	Kenőmájás rozskenyér Újhagyma Tej	Corn flakes Tej	Újhagymás tojáskrém Félbarna kenyér Sárgarépa Tea
	energia: 163 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 0,9 g	energia: 351 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g só: 1,2 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,9 g só: 0,8 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 0,7 g	energia: 155 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 6 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejszernék, laktóz; szója; zeller	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz; tojás; glutén; mustár Feltételezhető: szója; glutén
Tízórai	Eperturmix	Narancslé	Banánturmix	Almalé, Köles golyó	Őszibarackturmix
	energia: 156 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,4 g	energia: 82 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 167 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,4 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0 g	energia: 127 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 5 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 0,2 g
	Allergének: tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomleves Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Csontleves, levesbetét Karfiolfőzelék Szezámós húsgolyó	Gulyásleves Szilvás gombóc	Tavaszi zöldségleves Zöldbabfőzelék Sült karaj	Burgonyaleves Panírozott lepényhal filé Mexikói vegyes zöldség Fejes saláta
	energia: 276 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,2 g só: 0,5 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,3 g só: 0,5 g	energia: 421 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 14 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,9 g só: 0,4 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g só: 0,3 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 17 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,6 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; zeller; glutén; szezám; tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz; zeller Feltételezhető: szezám; szója; tojás; zeller; glutén; tejszernék, laktóz; mustár	Allergének: tojás; glutén; hal; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Keksz	Kakaós tej Babapiskóta	Tejszelet Alma	Trappista sajt Magvas, rozsos zsemle Kígyóborka Tej poharas 2,8%	Sajtos kifli Csokis tej
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g só: 0,7 g	energia: 130 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 6 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,5 g só: 0,2 g	energia: 90 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 2 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g só: 0,1 g	energia: 336 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,3 g só: 1,1 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,6 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz Feltételezhető: glutén; tojás; kén-dioxid, szulfít; tejszernék, laktóz; földimogyoró; szója	Allergének: tojás; glutén; tejszernék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; glutén	Allergének: glutén; tojás; tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejszernék, laktóz; glutén 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 13-15.****ÉTLAP****Óvoda**

	2018.04.16 HÉTFŐ	2018.04.17 KEDD	2018.04.18 SZERDA	2018.04.19 CSÜTÖRTÖK	2018.04.20 PÉNTEK
Tízórai	Zöldséges csirkesonka Margarin Graham kenyér Hónapos retek Tea	Sajtkrémés magvas kenyér TV paprika Kakaó	Kenőmájás rozskenyér Újhagyma Tej	Corn flakes Tej	Újhagymás tojáskrém Félbarna kenyér Sárgarépa Tea
	energia: 222 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,3 g	energia: 386 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 17 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,4 g só: 1,4 g	energia: 309 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,6 g só: 0,9 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,3 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: glutén
Ebéd	Paradicsomleves Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Csontleves, levesbetét Fejtt babfőzelék Szezámós húsgolyó	Gulyásleves Szilvás gombóc	Tavaszi zöldségleves Zöldbabfőzelék Sült karaj	Burgonyaleves Panírozott lepényhal filé Zöldséges rizs Fejes saláta
	energia: 385 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 22 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,9 g só: 0,7 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,2 g só: 0,5 g	energia: 542 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 17 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,5 g só: 0,7 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g só: 0,6 g	energia: 439 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g só: 2,5 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; tojás; szója; szezám; mustár	Allergének: glutén; hal; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Szezámós kifli	Kakaós tej Müzli szelet	Tejszelet Alma	Trappista sajt Magvas, rozsos zsemle Kígyóuborka Tej poharas 2,8%	Sajtós kifli Csokis tej
	energia: 301 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 1,3 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 6 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,2 g	energia: 163 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 3 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,1 g	energia: 374 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 9,1 g só: 1,3 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; szezám; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: szója; glutén; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít Feltételezhető: glutén; szezám; diófélék; földimogyoró	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szezám; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

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

	2018.04.16 HÉTFŐ	2018.04.17 KEDD	2018.04.18 SZERDA	2018.04.19 CSÜTÖRTÖK	2018.04.20 PÉNTEK
Tízórai	Zöldséges csirkesonka Margarin Graham kenyér Hónapos retek Tea	Sajtkrémés magvas kenyér TV paprika Kakaó	Kenőmájás rozskenyér Újmagya Tea	Corn flakes Tej	Újmagymás tojáskrém Félbarna kenyér Sárgarépa Tea
	energia: 239 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g só: 1,4 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 23 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 15 g / 7 g só: 1,9 g	energia: 293 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,2 g só: 0,8 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,5 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejertermék, laktóz; glutén; zeller	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; szója	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejertermék, laktóz; mustár Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomleves Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Csontleves, levesbetét Fejtt babfőzelék Sült kolbász Magvas kenyér	Gulyásleves Szilvás gombóc	Tavaszi zöldségleves Zöldbabfőzelék Sült karaj Rozskenyér	Burgonyaleves Panírozott lepényhal filé Zöldséges rizs Fejes saláta
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 26 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,4 g só: 1,5 g	energia: 574 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 25 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 6 g só: 2,7 g	energia: 678 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 21 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,2 g só: 1,3 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g só: 1,9 g	energia: 526 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 25 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g só: 3,2 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tojás; mustár; szezám; szója	Allergének: glutén; hal; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Szezámós kifli	Kakaós tej Müzli szelet	Tejszelet Alma	Trappista sajt Magvas, rozsos zsemle Kígyóuborka	Sajtós kifli Csokis tej
	energia: 301 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 1,3 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: 167 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 3 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,1 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 8,1 g só: 1,5 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 17 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 1,4 g
	Allergének: szezám; tojás; glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfít; glutén Feltételezhető: glutén; szezám; diófélék; földimogyoró	Allergének: tejertermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

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

	2018.04.16 HÉTFŐ	2018.04.17 KEDD	2018.04.18 SZERDA	2018.04.19 CSÜTÖRTÖK	2018.04.20 PÉNTEK
Tízórai	Zöldséges csirkesonka Margarin Graham kenyér Hónapos retek Tea	Sajtkrémés magvas kenyér TV paprika Kakaó	Kenőmájás rozskenyér Újmagya Tea	Corn flakes Tej	Újmagymás tojáskrém Félbarna kenyér Sárgarépa Tea
	energia: 353 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 16 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 2 g	energia: 522 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 23 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 15 g / 7 g só: 1,9 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 14 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,5 g só: 0,8 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,6 g	energia: 293 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 11 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomleves Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Csontleves, levesbetét Fejtt babfőzelék Sült kolbász Magvas kenyér	Gulyásleves Szilvás gombóc	Tavaszi zöldségleves Zöldbabfőzelék Sült karaj Rozskenyér	Burgonyaleves Panírozott lepényhal filé Zöldséges rizs Fejes saláta
	energia: 622 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 34 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 19 g / 3 g só: 2 g	energia: 645 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,1 g só: 3,4 g	energia: 812 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 25 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,5 g só: 1,9 g	energia: 676 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,7 g só: 2,4 g	energia: 632 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 30 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,3 g só: 3,8 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; tojás; szója; szezám	Allergének: glutén; hal; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Szezámos kifli	Kakaós tej Müzli szelet	Tejszelet Alma	Trappista sajt Magvas, rozsos zsemle Kígyóuborka	Sajtos kifli Csokis tej
	energia: 301 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 1,3 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: 177 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 4 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,3 g só: 0,1 g	energia: 398 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 9,8 g só: 1,8 g	energia: 387 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 17 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít; szója; glutén Feltételezhető: glutén; szezám; diófélék; földimogyoró	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

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**

	2018.04.16 HÉTFŐ	2018.04.17 KEDD	2018.04.18 SZERDA	2018.04.19 CSÜTÖRTÖK	2018.04.20 PÉNTEK
Ebéd	Paradicsomleves Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Csontleves, levesbetét Fejtett babfőzelék Sült kolbász	Gulyásleves Szilvás gombóc	Tavaszi zöldségleves Zöldbabfőzelék Csülökpörkölt	Burgonyaleves Panírozott lepényhal filé Zöldséges rizs Fejes saláta
	energia: 710 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g cukor: 9 g só: 2,4 g	energia: 663 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,9 g cukor: 4 g só: 4,2 g	energia: 841 Kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 28 g / 7 g cukor: 15 g só: 2,2 g	energia: 821 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 54 g / 14,6 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 706 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,6 g cukor: 7 g só: 4,8 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; hal Feltételezhető:

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