

	2018.05.14 HÉTFŐ	2018.05.15 KEDD	2018.05.16 SZERDA	2018.05.17 CSÜTÖRTÖK	2018.05.18 PÉNTEK
Reggeli	Vajkrém magyaros Sárgarépa Kifli Karamell	Sajtkrémcsos Tv paprika Tea	Tojáskrém, magvas kenyér Paradicsom Tea	Baromfisonka Margarin, 25%-os Korpás zsemle Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej
	energia: 272 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g cukor: 10 g só: 0,6 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,4 g cukor: 3 g só: 0,7 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g cukor: 3 g só: 1 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 3 g só: 1,2 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g cukor: 12 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; glutén	Allergének: tojás; mustár; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója
Tízórai	Multivitamin, Alma	Kakaó Háztartási keksz	Banánturmix	Tej	Narancsos eperturmix
	energia: 49 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g cukor: 18 g só: 0,4 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 153 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid; glutén Feltételezhető: glutén; tojás; diófélék; szója; földimogyoró	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Alma	Erőleves Csőben sült vegyes zöldség csirkemellel Csemege uborka	Meggyleves Rakott kelkáposzta bulgurral Alma	Reszelt tésztaleves Salátafőzelék Dixi Dinó	Burgonyaleves Spagetti carbonara
	energia: 302 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 3,8 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g cukor: 4 g só: 0,3 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 13 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 0,3 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; szója; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: szója
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Piskóta szelet	Sovány kefir Alma	Trappista sajt Abonett Tej poharas 2,8%	Kornspitz Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 15 g só: 0,3 g	energia: 74 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,7 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g cukor: 12 g só: 0,6 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz

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**

	2018.05.14 HÉTFŐ	2018.05.15 KEDD	2018.05.16 SZERDA	2018.05.17 CSÜTÖRTÖK	2018.05.18 PÉNTEK
Tízórai	Vajkrém magyaros Sárgarépa Kifli Karamell	Sajtkrém Rozskenyér Tv paprika Tej	Tojáskrém, magvas kenyér Paradicsom Tea	Baromfisonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Korpás zsemle Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej
	energia: 355 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 12 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g só: 1,1 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 10,8 g só: 1,1 g	energia: 197 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g só: 1,1 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,3 g	energia: 272 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 12 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Alma	Erőleves Sült csirkemell Mexikói rizs Csemege uborka	Meggyleves Rakott kelkáposzta bulgurral Alma	Reszelt tésztaleves Lencsefőzelék Sajttal töltött csirkegolyó	Burgonyaleves Spagetti carbonara
	energia: 363 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g só: 0,9 g	energia: 385 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2 g só: 3,8 g	energia: 469 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,9 g só: 0,4 g	energia: 480 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g só: 1 g	energia: 429 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4 g só: 1,1 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Piskóta szelet	Sovány kefir Magvas kifli	Trappista sajt Abonett Tej poharas 2,8%	Kornspitz Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 197 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,4 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,7 g só: 0,8 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 8,5 g só: 1 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,9 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz

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

	2018.05.14 HÉTFŐ	2018.05.15 KEDD	2018.05.16 SZERDA	2018.05.17 CSÜTÖRTÖK	2018.05.18 PÉNTEK
Tízórai	Vajkrém magyaros Sárgarépa Kifli Karamell	Sajtkrémés Rozskenyér Tv paprika Tej	Tojáskrém, magvas kenyér Paradicsom Tea	Baromfisonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Korpás zsemle Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej
	energia: 397 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 12 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,7 g só: 1,1 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 12,5 g só: 1,5 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g só: 1,7 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 1,6 g	energia: 374 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 16 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g só: 1,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Rozskenyér Alma	Erőleves Sült csirkemell Mexikói rizs Csemege uborka	Meggyleves Rakott kelkáposzta bulgurral Alma	Reszelt tésztaleves Lencsefőzelék Sajttal töltött csirkegolyó Teljes kiőrlésű kenyér	Burgonyaleves Spagetti carbonara
	energia: 636 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,1 g só: 3,1 g	energia: 455 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,5 g só: 5,1 g	energia: 612 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 26 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 31 g / 10,4 g só: 1,1 g	energia: 692 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 38 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g só: 2,2 g	energia: 495 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,6 g só: 1,3 g
	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; szezám; kéndioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt 3,2% Piskóta szelet	Sovány kefir Magvas kifli	Trappista sajt Abonett Tej poharas 2,8%	Kornspitz Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 242 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 6 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,5 g só: 0,4 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 1 g só: 1 g	energia: 307 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 10,3 g só: 1,2 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g só: 0,8 g	energia: 380 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,8 g só: 0,6 g
	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2018.05.14 HÉTFŐ	2018.05.15 KEDD	2018.05.16 SZERDA	2018.05.17 CSÜTÖRTÖK	2018.05.18 PÉNTEK
Tízórai	Vajkrém magyaros Sárgarépa Kifli Karamell	Sajtkrémés Rozskenyér Tv paprika Tej	Tojáskrém, magvas kenyér Paradicsom Tea	Baromfisonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Korpás zsemle Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej
	energia: 401 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,7 g cukor: 20 g só: 1,2 g	energia: 505 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 23 g / 14,3 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 394 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g cukor: 9 g só: 2,2 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 390 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,9 g cukor: 21 g só: 1,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Rozskenyér Alma	Erőleves Sült csirkemell Mexikói rizs Csemege uborka	Meggyleves Rakott kelkáposzta bulgurral Alma	Reszelt tésztaleves Lencsefőzelék Sajttal töltött csirkegolyó Teljes kiőrlésű kenyér	Burgonyaleves Spagetti carbonara
	energia: 694 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 16 g / 3 g cukor: 0 g só: 6 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,4 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 793 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,7 g cukor: 3 g só: 2,9 g	energia: 595 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,6 g
	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: szezám; tejtermék, laktóz; szója; kéndioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt 3,2% Piskóta szelet	Sovány kefir Magvas kifli	Trappista sajt Abonett Tej poharas 2,8%	Kornspitz Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 242 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,5 g cukor: 19 g só: 0,4 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 1 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 345 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 20 g / 12,1 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g cukor: 12 g só: 0,8 g	energia: 380 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz

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**

	2018.05.14 HÉTFŐ	2018.05.15 KEDD	2018.05.16 SZERDA	2018.05.17 CSÜTÖRTÖK	2018.05.18 PÉNTEK
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt kolbász Alma	Erőleves Sült oldalas Mexikói rizs Csemege uborka	Meggyleves Rakott kelkáposzta bulgarral	Reszelt tésztaleves Lencsefőzelék Sajttal töltött csirkegolyó	Burgonyaleves Spagetti carbonara
	energia: 723 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,2 g só: 4,4 g	energia: 888 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 58 g / 18,4 g só: 7 g	energia: 769 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 34 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 39 g / 12,6 g só: 1,6 g	energia: 781 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 44 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,3 g só: 3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója

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