

	2018.06.11 HÉTFŐ	2018.06.12 KEDD	2018.06.13 SZERDA	2018.06.14 CSÜTÖRTÖK	2018.06.15 PÉNTEK
<b>Reggeli</b>	Gombás felvágott, margarin Magvas kenyér Uborka Tea	Magvas Fonott Tej	Vajkrémes Rozskenyér Hónapos retek Almalé	Tojáskrém, paprika Teljes kiőrlésű rozskenyér Tea	Gabonagolyó Tej
	energia: 149 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 5 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,9 g só: 0,5 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 3 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,4 g	energia: 115 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 4 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g só: 0,3 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,7 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejertermék, laktóz	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; szeszám Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejertermék, laktóz	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Tízórai</b>	Áfonyás turmix	Tea, eper, puffasztott köles golyó	Vaníliás tej	Eperturmix zabpehellyel	Őszibarackturmix
	energia: 187 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g só: 0,3 g	energia: 81 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 2 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g só: 0 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,2 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g só: 0,3 g
	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Pulykanyak leves Zöldbabfőzelék Vagdaltszelet sertéshúsból	Gombaleves Tavaszi pulykaragu Párolt rizs	Zöldségleves Rakott karfiol Alma	Tojásleves Cukkini főzelék Sült csirkemáj	Bográcsgulyás Kakaós mini csiga
	energia: 338 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,9 g só: 0,4 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,2 g só: 0,3 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,7 g só: 0,2 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 17 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g só: 0,3 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; zeller; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejertermék, laktóz; glutén
<b>Uzsonna</b>	Joghurtital Háztartási keksz	Alma Tej poharas 2,8%	Kifli Kakaó	Tej poharas 2,8% Briós	Tejszelet Alma
	energia: 198 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 7 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g só: 0,3 g	energia: 149 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 0,5 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g só: 0,5 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 3 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid Feltételezhető: földimogyoró; szója; tojás; diófélék	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: földimogyoró; szója; tojás

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila  
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné  
Dietetikus

**ÉTLAP**

**Óvoda**

	<b>2018.06.11 HÉTFŐ</b>	<b>2018.06.12 KEDD</b>	<b>2018.06.13 SZERDA</b>	<b>2018.06.14 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.06.15 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Gombás felvágott, margarin Magvas kenyér Uborka Tea	Magvas Fonott Tej	Vajkrémes Rozskenyér Hónapos retek Almalé	Tojáskrém, paprika Teljes kiörlésű rozskenyér Tea	Gabonagolyó Tej
	energia: 196 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g cukor: 4 g só: 1,2 g	energia: 388 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 178 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g cukor: 4 g só: 0,5 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,6 g cukor: 12 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ébéd</b>	Pulykanyak leves Zöldbabfőzelék Vagdaltszelet sertéshúsból	Gombaleves Tavaszi pulykaragu Párolt rizs	Zöldségleves Rakott karfiol Alma	Tojásleves Fejtett babfőzelék Sült csirkemáj Rozskenyér, teljes kiörlésű	Bográcsgulyás Túrós metélt
	energia: 412 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 459 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 16 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 396 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 489 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,4 g cukor: 2 g só: 0,8 g	energia: 557 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Joghurtital Zabszelet	Alma Tej poharas 2,8%	Kifli Kakaó	Tej poharas 2,8% Briós	Tejszelet csokoládé bevonattal Alma
	energia: 326 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 26 g só: 0,3 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 12 g só: 0,6 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g cukor: 5 g só: 0,5 g	energia: 177 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g cukor: 7 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; tojás; földimogyoró	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: földimogyoró; szója; tojás

**A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**

**Angyal Attila**  
Élelmezésvezető

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus

	<b>2018.06.11 HÉTFŐ</b>	<b>2018.06.12 KEDD</b>	<b>2018.06.13 SZERDA</b>	<b>2018.06.14 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.06.15 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Gombás felvágott, margarin Magvas kenyér Uborka Tea	Magvas Fonott Tej	Vajkrémes Rozskenyér Hónapos retek Almalé	Tojáskrém, paprika Teljes kiőrlésű rozskenyér Tea	Gabonagolyó Tej
	energia: 283 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 4 g só: 1,8 g	energia: 388 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 4 g só: 0,9 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g cukor: 15 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejszermék, laktóz	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejszermék, laktóz	Allergének: mustár; tojás; glutén Feltételezhető: szója; tejszermék, laktóz; kéndioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Pulykanyak leves Zöldbabfőzelék Vagdaltszelet sertéshúsból	Gombaleves Tavaszi pulykaragu Párolt rizs	Zöldségleves Rakott karfiol Alma	Tojásleves Fejtett babfőzelék Sült csirkemáj Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Bográcsgulyás Túrós metélt
	energia: 587 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,7 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 564 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 533 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,7 g cukor: 3 g só: 1,6 g	energia: 678 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 0,2 g
	Allergének: tejszermék, laktóz; zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; tejszermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejszermék, laktóz; szója	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Joghurtital Zabszelet	Alma Tej poharas 2,8%	Kifli Kakaó	Tej poharas 2,8% Briós	Tejszelet csokoládé bevonattal Alma
	energia: 371 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 32 g só: 0,4 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 12 g só: 0,6 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g cukor: 5 g só: 0,5 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g cukor: 7 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: földimogyoró; szója; tojás; tejszermék, laktóz	Allergének: tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: földimogyoró; szója; tojás

**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>2018.06.11 HÉTFŐ</b>	<b>2018.06.12 KEDD</b>	<b>2018.06.13 SZERDA</b>	<b>2018.06.14 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.06.15 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Gombás felvágott, margarin Magvas kenyér Uborka Tea	Magvas Fonott Tej	Vajkrémes Rozskenyér Hónapos retek Almalé	Tojáskrém, paprika Teljes kiőrlésű rozskenyér Tea	Gabonagolyó Tej
	energia: 305 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 1,8 g	energia: 516 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 8,1 g só: 0,6 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 0,7 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 11 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 1 g	energia: 399 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 11 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,4 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; szeszám; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Pulykanyak leves Zöldbabfőzelék Vagdaltszelet sertéshúsból Magvas kenyér	Gombaleves Tavaszi pulykaragu Párolt rizs	Zöldségleves Rakott karfiol Alma	Tojásleves Fejtett babfőzelék Sült csirkemáj Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Bográcsgulyás Túrós metélt
	energia: 831 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 42 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 39 g / 11,5 g só: 2,9 g	energia: 658 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,4 g só: 2 g	energia: 696 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,1 g só: 1,5 g	energia: 740 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 39 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,6 g só: 2,1 g	energia: 842 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,6 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Joghurtital Zabszelet	Alma Tej poharas 2,8%	Kifli Kakaó	Tej poharas 2,8% Briós	Tejszelet csokoládé bevonattal Alma
	energia: 371 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 10 g cukor: 32 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 0,4 g	energia: 169 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 11 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g só: 0,6 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g só: 0,7 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 3 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tojás; földimogyoró; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tojás; szója; 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****Felnőtt**

	<b>2018.06.11 HÉTFŐ</b>	<b>2018.06.12 KEDD</b>	<b>2018.06.13 SZERDA</b>	<b>2018.06.14 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.06.15 PÉNTEK</b>
<b>Ebéd</b>	Pulykanyak leves Zöldbabfőzelék Vagdaltszelet sertéshúsból	Gombaleves Tavaszi pulykaragu Párolt rizs	Zöldségleves Rakott karfiol Alma	Tojásleves Fejtett babfőzelék Sült csirkemáj	Bográcsgulyás Túrós metélt
	energia: 761 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 42 g / 12,5 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 739 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 5 g só: 2,6 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 7 g só: 2 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 39 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 36 g / 7,4 g só: 1,9 g	energia: 914 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 46 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 37 g / 10 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

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