

	2018.06.18 HÉTFŐ	2018.06.19 KEDD	2018.06.20 SZERDA	2018.06.21 CSÜTÖRTÖK	2018.06.22 PÉNTEK
Reggeli	Baromfi párizsi, margarin Félbarna kenyér Fejes saláta Tea	Magvas sajtkrém Rozskenyér Újhagyma Tej	Hot dog Multivitamin 100%	Tojáskrém Paprika Korpás zsemle Tej	Tejbegríz Kakaós zörös
	energia: 178 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g só: 1,3 g	energia: 365 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 9 g só: 0,9 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,1 g	energia: 307 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g só: 0,9 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 7 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,9 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejszernék, laktóz	Allergének: tejszernék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; mustár; szója; tejszernék, laktóz; zeller	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz; tojás; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfid	Allergének: tejszernék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
Tízórai	Vaníliás tej	Eperturmix	Őszibarackturmix	Tea	Tea, Nektarin
	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: 121 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,3 g	energia: 102 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 4 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g só: 0,1 g	energia: 15 Kcal szénhidrát: 4 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 54 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Lebbencsleves Paradicsomos káposztafőzelék Natúr sertésszelet Alma	Gyümölcsleves Pírtott gombás csirkemáj ragu Bulgur Fejes káposztasaláta	Borsógulyás Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Paradicsomleves Sült csirkemell Csőben sült karfiol Alma	Erőleves, cérnametélt Rántott sajt Burgonyapüré Uborkasaláta
	energia: 349 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 17 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,5 g só: 0,5 g	energia: 331 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 0,5 g	energia: 395 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,7 g só: 0,8 g	energia: 374 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,6 g só: 1,4 g	energia: 422 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 18 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,4 g só: 2,5 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz; tojás Feltételezhető: zeller	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejszernék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Joghurt natúr Sajtos kifli	Csokoládé és vanília puding	Mogyorókrém fehér kenyér Tej poharas 2,8%	Joghurt gyümölcsös Kakaós nápolyi	Kornspitz Csokis tej
	energia: 215 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g só: 1,1 g	energia: 113 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 3 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,1 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g só: 0,8 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g só: 0,4 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g só: 0,5 g
	Allergének: tejszernék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz; diófélék; szója; földimogyoró; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz; glutén Feltételezhető: tojás; glutén; földimogyoró; szója; diófélék	Allergének: tejszernék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: glutén; 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****Óvoda**

	2018.06.18 HÉTFŐ	2018.06.19 KEDD	2018.06.20 SZERDA	2018.06.21 CSÜTÖRTÖK	2018.06.22 PÉNTEK
Tízórai	Baromfi párizsi, margarin Félbarna kenyér Fejes saláta Tea	Magvas sajtkrém Rozskenyér Újhagyma Tej	Hot dog Multivitamin 100%	Tojáskrém Paprika Korpás zsemle Tej	Tejbegríz Kakaósörzés
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g só: 4 g	energia: 391 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 22 g / 10,8 g só: 0 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 1 g	energia: 348 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,1 g só: 0 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 25 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: zeller; glutén; szója; mustár	Allergének: tojás; mustár; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ébéd	Lebbencsleves Paradicsomos káposztafőzelék Natúr sertésszelet Alma	Gyümölcsleves Pirított gombás csirkemáj ragu Bulgur Fejes káposztasaláta	Borsógulyás Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Sült csirkemell Kukoricás rizs Alma	Erőleves, cérnametél Rántott sajt Burgonyapüré Uborkasaláta
	energia: 490 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,2 g só: 0,7 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g só: 0,8 g	energia: 548 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,9 g só: 1 g	energia: 470 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,5 g só: 0,7 g	energia: 502 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 20 g / 8,9 g só: 3,3 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: zeller	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Joghurt natúr Sajtos kifli	Csokoládé és vanília puding	Mogyorókrémes fehér kenyér Tej poharas 2,8%	Joghurt gyümölcsös Kakaós nápolyi	Kornspitz Csokis tej
	energia: 278 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 5 g só: 1,5 g	energia: 169 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,1 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g só: 1 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g só: 0,4 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; földimogyoró; szója; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: földimogyoró; tojás; tejtermék, laktóz; diófélék; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; szeszám; glutén Feltételezhető: 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****Szünidei gyermekétkeztetés**

	2018.06.18 HÉTFŐ	2018.06.19 KEDD	2018.06.20 SZERDA	2018.06.21 CSÜTÖRTÖK	2018.06.22 PÉNTEK
Ebéd	Lebbencsleves Paradicsomos káposztafőzelék Natúr sertésszelet Alma	Gyümölcsleves Pirított gombás csirkemáj ragu Bulgur Fejes káposztasaláta	Borsógulyás Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Paradicsomleves Sült csirkemell Kukoricás rizs Alma	Erőleves, cérnametélt Rántott sajt Burgonyapüré Uborkasaláta
	energia: 625 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,2 g cukor: 6 g só: 1,9 g	energia: 602 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g cukor: 16 g só: 1,3 g	energia: 651 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 23 g / 5 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 606 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g cukor: 6 g só: 2,2 g	energia: 754 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 33 g / 14,5 g cukor: 5 g só: 5,2 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: zeller	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás 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****Felnőtt**

	2018.06.18 HÉTFŐ	2018.06.19 KEDD	2018.06.20 SZERDA	2018.06.21 CSÜTÖRTÖK	2018.06.22 PÉNTEK
Ebéd	Lebbencsleves Paradicsomos káposztafőzelék Natúr sertésszelet	Gyümölcsleves Pirított gombás csirkemáj ragu Bulgur Fejes káposztasaláta	Borsógulyás Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Paradicsomleves Sült csirkecomb Kukoricás rizs	Erőleves, cérnametélt Rántott hal Burgonyapüré Uborkasaláta
	energia: 733 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,3 g cukor: 8 g só: 3,1 g	energia: 762 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,8 g cukor: 24 g só: 1,8 g	energia: 834 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 815 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 29 g / 4,2 g cukor: 8 g só: 3,9 g	energia: 1092 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 49 g zsír / telített zs.: 54 g / 23,3 g cukor: 7 g só: 8,2 g
	Allergének: zeller; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

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