

ÉTLAP

Óvoda

	2018.07.09 HÉTFŐ	2018.07.10 KEDD	2018.07.11 SZERDA	2018.07.12 CSÜTÖRTÖK	2018.07.13 PÉNTEK
Tízórai	Sajtkrém Rozskenyér, teljes kiőrlésű Tej Őszibarack	Vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér TV paprika Őszibarackturmix	Lekváros Graham kenyér Vaníliás tej	Hot-dog Almalé	Tojásrántotta Magvas kenyér Paradicsom Tea
	energia: 350 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 14 g / 8,1 g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 259 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g szénhidrát: 40 g cukor: 10 g só: 0,5 g	energia: 257 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g szénhidrát: 46 g cukor: 18 g só: 0,8 g	energia: 318 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g szénhidrát: 56 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 229 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,1 g szénhidrát: 23 g cukor: 4 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója; glutén; tejtermék, laktóz; zeller	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Sárgaborsó leves Rántott csirkemáj Petrezselymes burgonya Kovászos uborka	Csontleves, levesbetét Finomfőzelék Sült virsli	Zabgaluska leves Lecsós tokány Tarhonyaköret Alma	Sütőtök krémleves Szárnyas rizottó Káposzta saláta	Palócgulyás Tepertős pogácsa
	energia: 601 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,9 g szénhidrát: 80 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 421 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,3 g szénhidrát: 35 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 558 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,2 g szénhidrát: 51 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 518 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g szénhidrát: 67 g cukor: 3 g só: 0,9 g	energia: 516 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 31 g / 10,5 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; mustár	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Görögdinnye Csoki krémmel töltött piskóta szelet	Baromfi párizsis magvas zsemle Uborka	Trappista sajt, margarin Teljes kiőrlésű zsemle Tej	Joghurtital 2% Müzli szelet	Kakaós tej Kifli
	energia: 146 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g szénhidrát: 22 g cukor: 9 g só: 0 g	energia: 217 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,7 g szénhidrát: 18 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 383 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 9,9 g szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 213 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: 35 g cukor: 20 g só: 0,3 g	energia: 207 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,6 g szénhidrát: 39 g cukor: 12 g só: 0,7 g
	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; diófélék; szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: szója; glutén; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit Feltételezhető: diófélék; glutén; szezám; földimogyoró	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****Szünidei gyermekétkeztetés**

	2018.07.09 HÉTFŐ	2018.07.10 KEDD	2018.07.11 SZERDA	2018.07.12 CSÜTÖRTÖK	2018.07.13 PÉNTEK
Ebéd	Sárgaborsó leves Rántott csirkemáj Petrezselymes burgonya Kovászos uborka	Csontleves, levesbetét Finomfőzelék Sült virsli	Zabgaluska leves Lecsós tokány Tarhonyaköret Alma	Sütőtök krémleves Szárnyas rizottó Káposzta saláta	Palócgulyás Tepertős pogácsa
	energia: 718 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 485 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,7 g cukor: 0 g só: 3,2 g	energia: 893 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 48 g / 11,6 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 658 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,5 g cukor: 5 g só: 1,4 g	energia: 854 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 51 g / 17,2 g cukor: 0 g só: 2 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; 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**

	2018.07.09 HÉTFŐ	2018.07.10 KEDD	2018.07.11 SZERDA	2018.07.12 CSÜTÖRTÖK	2018.07.13 PÉNTEK
Ebéd	Sárgaborsó leves Sült oldalas Petrezselymes burgonya Kovászos uborka	Csontleves, levesbetét Finomfőzelék Sült kolbász	Zabgaluska leves Lecsós tokány Tarhonyaköret Alma	Sütőtök krémleves Szárnyas rizottó Káposzta saláta	Palócgulyás Tepertős pogácsa
	energia: 968 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 55 g / 15,6 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 674 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 37 g / 11 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 1141 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 63 g / 14,6 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,8 g cukor: 5 g só: 1,9 g	energia: 953 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 57 g / 18,7 g cukor: 0 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén

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