

	2018.07.23 HÉTFŐ	2018.07.24 KEDD	2018.07.25 SZERDA	2018.07.26 CSÜTÖRTÖK	2018.07.27 PÉNTEK
<b>Reggeli</b>	Pulykasonka, margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika Tea	Gabonagolyó Tej	Túrókrém, Graham kenyér Kakaó	Tojáskrém, félbarna kenyér Tejeskávé	Sajtkrémés magvas kenyér Uborka Gyümölcslé
	energia: 145 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 3 g só: 1 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,7 g cukor: 6 g só: 0,6 g	energia: 304 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g cukor: 18 g só: 0,8 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,9 g cukor: 15 g só: 1,1 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejszármarék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: tejszármarék, laktóz; szója	Allergének: tojás; tejszármarék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: tejszármarék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
<b>Tízórai</b>	Eperturmix, puffasztott köles	Tej	Őszibarackturmix	Ásványvíz Szilva	Eperturmix
	energia: 161 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 5 g só: 0,2 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: 180 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 33 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0,1 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,3 g
	Allergének: tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejszármarék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Tökfőzelék Májjas vagdalt	Gyümölcsleves Tavaszi rizses hús Uborkasaláta	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Szilva	Csontleves, levesbetét Töltött paprika Főtt burgonya	Daragaluska leves Szezámossal Burgonyapüré Csemege uborka
	energia: 291 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 399 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,7 g cukor: 11 g só: 0,2 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 438 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g cukor: 7 g só: 0,6 g	energia: 378 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszármarék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; szezám; glutén; tejszármarék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: tejszármarék, laktóz
<b>Uzsonna</b>	Joghurtital, gyümölcsös, előflórás Keksz, édes, teljes kiőrlésű	Vajkrém kornspitz Őszibarack	Füstölt sajt Zsemle korpás	Görögdinnye Korpás keksz	Vaníliapuding
	energia: 238 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g cukor: 22 g só: 0,5 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 85 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,2 g cukor: 1 g só: 0,3 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g cukor: 15 g só: 0,1 g
	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfid; tojás; tejszármarék, laktóz; földimogyoró	Allergének: tejszármarék, laktóz; szezám; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfid; szezám; szója Feltételezhető: diófélék; tejszármarék, laktóz; tojás	Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid

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**

	<b>2018.07.23 HÉTFŐ</b>	<b>2018.07.24 KEDD</b>	<b>2018.07.25 SZERDA</b>	<b>2018.07.26 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.07.27 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Pulykasonka, margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika Tej	Gabonagolyó Tej	Túrókrém, Graham kenyér Kakaó	Tojáskrém, félbarna kenyér Paprika Tejeskávé	Sajtkrémes magvas kenyér Uborka Gyümölcslé
	energia: 331 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,6 g cukor: 12 g só: 1 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g cukor: 21 g só: 0,8 g	energia: 372 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,1 g cukor: 17 g só: 1,3 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Tökfőzelék Májvas vagdalt Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack	Gyümölcsleves Tavaszi rizses hús Uborkasaláta	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Szilva	Csontleves, levesbetét Töltött paprika Főtt burgonya	Daragaluska leves Szezámós halfilé Burgonyapüré Csemege uborka
	energia: 476 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 517 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,1 g cukor: 14 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 509 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,2 g cukor: 6 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; szezám; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Joghurtital, gyümölcsös, élőflórás Keksz, édes, teljes kiőrlésű	Vajkrémes kornspitz Őszibarack	Füstölt sajt Zsemle korpás	Tej poharas 2,8% Korpás keksz	Vaníliapuding
	energia: 238 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g cukor: 22 g só: 0,5 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 6 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g cukor: 1 g só: 0,6 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g cukor: 23 g só: 0,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; földimogyoró; szója; tojás; kéndioxid, szulfid	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szója; szezám; kéndioxid, szulfid Feltételezhető: diófélék; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfid

**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**

	<b>2018.07.23 HÉTFŐ</b>	<b>2018.07.24 KEDD</b>	<b>2018.07.25 SZERDA</b>	<b>2018.07.26 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.07.27 PÉNTEK</b>
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Tökfőzelék Májjas vagdalt Őszibarack	Gyümölcsleves Tavaszi rizses hús Uborkasaláta	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Szilva	Csontleves, levesbetét Töltött paprika Főtt burgonya	Daragaluska leves Szezámós halfilé Burgonyapüré Csemege uborka
	energia: 508 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,7 g	energia: 663 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 23 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 30 g / 9,5 g só: 1,2 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 9,4 g só: 1,7 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 27 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,2 g só: 2,7 g	energia: 588 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,7 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: szezám; zeller; tejtermék, laktóz; tojás; glutén; hal 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**

	<b>2018.07.23 HÉTFŐ</b>	<b>2018.07.24 KEDD</b>	<b>2018.07.25 SZERDA</b>	<b>2018.07.26 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.07.27 PÉNTEK</b>
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Tökfőzelék Májjas vagdalt Őszibarack	Gyümölcsleves Tavaszi rizses hús Uborkasaláta	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Szilva	Csontleves Töltött paprika Főtt burgonya	Daragaluska leves Szezámós halfilé Burgonyapüré Csemege uborka
	energia: 690 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 3,2 g	energia: 901 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 36 g / 11,4 g cukor: 21 g só: 3,3 g	energia: 997 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 40 g / 12,5 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 960 Kcal szénhidrát: 131 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,4 g cukor: 14 g só: 4,2 g	energia: 771 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 3,1 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; hal; zeller; tojás; szezám; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén

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