

	2018.03.12 HÉTFŐ	2018.03.13 KEDD	2018.03.14 SZERDA
Reggeli	Körözöttes magvas kenyér Póréhagyma Gyümölcstea	Tojáskrémés Graham kenyér Lilahagyma Tea	Gabonagolyó Tej
	energia: 131 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 6 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,9 g só: 0,6 g	energia: 145 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 0,6 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 9 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Tízórai	Banánturmix	Tej, kukorica pufi	Eperturmix
	energia: 209 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,4 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g só: 0,6 g	energia: 131 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Zellerleves Mustáros sertéstokány Bulgur Csemege uborka	Sertéshúsleves pántlika tésztával Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara	Burgonyaleves Tárkonyos pulykaragu Párolt rizs Káposztasaláta
	energia: 350 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 19 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g só: 0,5 g	energia: 461 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 20 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g só: 0,4 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 16 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; mustár; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Tej poharas 2,8% Keks, édes, teljes kiőrlésű	Gyümölcsjoghurt Alma	Sovány kefir Kornspitz
	energia: 190 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,5 g só: 0,4 g	energia: 149 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 4 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,4 g	energia: 136 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,5 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: földimogyoró; kén-dioxid, szulfít; tojás; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: szezám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; 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**

	2018.03.12 HÉTFŐ	2018.03.13 KEDD	2018.03.14 SZERDA
Tízórai	Körözöttes magvas kenyér Póréhagyma Gyümölcstea	Tojáskrémés Graham kenyér Lilahagyma Tea	Gabonagolyó Tej
	energia: 239 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,8 g só: 1 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g só: 1,2 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Zellerleves Mustáros sertéstokány Bulgur Csemege uborka	Sertéshúsleves pántlika tésztával Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara	Burgonyaleves Tárkonyos pulykaragu Párolt rizs Káposztasaláta
	energia: 440 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 23 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 0,8 g	energia: 556 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 25 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,1 g só: 0,3 g	energia: 608 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 24 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,8 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Tej poharas 2,8% Müzsli szelet	Gyümölcsjoghurt Alma	Sovány kefir Kornspitz
	energia: 201 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g só: 0,3 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g cukor: 10 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
	Allergének: glutén; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít Feltételezhető: földimogyoró; diófélék; szezám	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója

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

	2018.03.12 HÉTFŐ	2018.03.13 KEDD	2018.03.14 SZERDA
Tízórai	Körözöttes magvas kenyér Póréhagyma Tea	Tojáskrémés Graham kenyér Lilahagyma Tea	Gabonagolyó Tej
	energia: 256 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g só: 1 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 1,3 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 11 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g só: 1,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Zellerleves Mustáros sertéstokány Bulgur Csemege uborka	Sertéshúsleves pántlika tésztával Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara	Burgonyaleves Tárkonyos pulykaragu Párolt rizs Káposztasaláta
	energia: 584 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 31 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,8 g só: 1,3 g	energia: 673 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 30 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,3 g só: 0,8 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 29 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 1,5 g
	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Müzli szelet Tej poharas 2,8%	Gyümölcsjoghurt Alma	Sovány kefir Kornspitz
	energia: 278 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g só: 0,4 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 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
	Allergének: szója; glutén; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; szeszám; földimogyoró	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: szeszám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

**Angyal Attila
Élelmezésvezető**

**Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus**

	2018.03.12 HÉTFŐ	2018.03.13 KEDD	2018.03.14 SZERDA
Tízórai	Körözöttes magvas kenyér Póréhagyma Tea	Tojáskrémés Graham kenyér Lilahagyma Tea	Gabonagolyó Tej
	energia: 315 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 17 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g só: 1 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 15 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,4 g só: 1,4 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 12 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g só: 1,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Zellerleves Mustáros sertéstokány Bulgur Csemege uborka	Sertéshúsleves pántlika tésztával Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara	Burgonyaleves Tárkonyos pulykaragu Párolt rizs Káposztasaláta
	energia: 687 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 37 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,7 g só: 1,8 g	energia: 799 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 36 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,3 g só: 1 g	energia: 863 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,7 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Müzli szelet Tej poharas 2,8%	Gyümölcsjoghurt Alma	Sovány kefir Kornspitz
	energia: 278 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g só: 0,4 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 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
	Allergének: szója; glutén; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; szeszám; földimogyoró	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: szeszám; tejtermék, laktóz; 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****Felnőtt**

	2018.03.12 HÉTFŐ	2018.03.13 KEDD	2018.03.14 SZERDA
Ebéd	Zellerleves Mustáros sertéstokány Bulgur Csemege uborka	Sertéshúsleves pántlika tésztával Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara	Burgonyaleves Tárkonyos pulykaragu Párolt rizs Káposztasaláta
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 707 Kcal 39 g 29 g / 7,2 g szénhidrát: cukor: só: 75 g 3 g 2,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 843 Kcal 37 g 24 g / 6,6 g szénhidrát: cukor: só: 119 g 26 g 2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 914 Kcal 35 g 31 g / 5,9 g szénhidrát: cukor: só: 121 g 4 g 2,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfid	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

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