

	2018.10.01 HÉTFŐ	2018.10.02 KEDD	2018.10.03 SZERDA	2018.10.04 CSÜTÖRTÖK	2018.10.05 PÉNTEK
Reggeli	Baromfi párizsi, margarin Rozskenyér Kaliforniai paprika Tea	Tejben dara Kakaó szórás	Hot-dog Gyümölcslé 100%	Briós Tejeskávé	Körözöttes félbarna kenyér Uborka Tea
	energia: 169 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g cukor: 3 g só: 0,8 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,3 g cukor: 15 g só: 1,1 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,9 g cukor: 18 g só: 0,6 g	energia: 302 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 5 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető: tejszármarék, laktóz; kén-dioxid, szulfít; szója	Allergének: tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén	Allergének: tojás; tejszármarék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít
Tízórai	Eperturmix	Tej Tejben oldódó ízesített szívószál	Alma-körte gyümölcs-püré	Banánturmix	Gyümölcslé 100%
	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: 39 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 3 g só: 0 g	energia: 133 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 15 Kcal szénhidrát: 4 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 3 g só: 0 g	energia: 99 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 3 g só: 0 g
	Allergének: tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Tojásleves Bolognai spagetti Alma	Csontleves, pántlika Kelkáposzta főzelék Baromfivagdalt	Tejleves Mézes-mustáros csirkemell Bulgur Alma	Paradicsomleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta	Székelykáposzta Almás kalács
	energia: 449 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 408 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,1 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: tejszármarék, laktóz; szója	Allergének: zeller; tejszármarék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejszármarék, laktóz; mustár; glutén; szója	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: tejszármarék, laktóz; glutén; szója; mustár	Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén; tojás; zeller; hal Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Ivóyoghurt Kifli korpás	Natúrjoghurt, puff. köles Alma	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%	Sajtkrém Magvas zsemle Alma	Csokis tej Kornspitz
	energia: 142 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 147 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g cukor: 17 g só: 0,2 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g cukor: 13 g só: 0,5 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; kén-dioxid, szulfít; tejszármarék, laktóz; szója; tojás; szeszám; glutén	Allergének: tejszármarék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; szeszám; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: szója

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2018.10.01 HÉTFŐ	2018.10.02 KEDD	2018.10.03 SZERDA	2018.10.04 CSÜTÖRTÖK	2018.10.05 PÉNTEK
Tízórai	Baromfi párizsi, margarin Rozskenyér Kaliforniai paprika Tea	Tejben dara Kakaó szórás	Hot-dog Gyümölcslé 100%	Briós Tejeskávé	Körözöttes félbarna kenyér Uborka Tea
	energia: 203 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 4 g só: 0,6 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 377 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,4 g cukor: 17 g só: 1,6 g	energia: 370 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 20 g só: 0,8 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,5 g cukor: 4 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: tejsav, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejsav, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Ebéd	Tojásleves Bolognai spagetti Alma	Csontleves, pántlika Kelkáposzta főzelék Baromfivagdalt Félbarna kenyér	Tejleves Mézes-mustáros csirkemell Bulgur Alma	Paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta	Székelykáposzta Félbarna kenyér Almás kalács
	energia: 620 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,7 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 609 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,8 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 394 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 378 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,3 g cukor: 5 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: tejsav, laktóz; glutén; szója; mustár	Allergének: hal; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Ivóyoghurt Kifli korpás	Natúrjoghurt, magvas zsemle Alma	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%	Sajtkrém Magvas zsemle Alma	Csokis tej Kornspitz
	energia: 171 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 147 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g cukor: 17 g só: 0,2 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 10 g só: 1 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejsav, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tojás; tejsav, laktóz; szeszám Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; szeszám; glutén Feltételezhető: szója

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2018.10.01 HÉTFŐ	2018.10.02 KEDD	2018.10.03 SZERDA	2018.10.04 CSÜTÖRTÖK	2018.10.05 PÉNTEK
Tízórai	Baromfi párizsi, margarin Rozskenyér Kaliforniai paprika Tea	Tejben dara Kakaó szóráss	Hot-dog Gyümölcslé 100%	Briós Tejeskávé	Körözöttes félbarna kenyér Uborka Tea
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 337 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 1,4 g	energia: 471 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 20 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 15 g / 8,4 g só: 2 g	energia: 444 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 16 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g só: 1 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,8 g só: 0,7 g
	Allergének: tojás; glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit
Ebéd	Tojásleves Bolognai spagetti Alma	Csontleves, pántlika Kelkáposzta főzelék Baromfivagdalt Félbarna kenyér	Tejleves Mézes-mustáros csirkemell Bulgur Alma	Paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta	Székelykáposzta Félbarna kenyér Almás kalács
	energia: 766 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 38 g / 10,5 g só: 2,1 g	energia: 658 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 25 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,5 g só: 1,5 g	energia: 570 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 9,7 g só: 1,1 g	energia: 475 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,8 g só: 0,9 g	energia: 611 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 25 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,6 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Ivójoghurt Kifli korpás	Natúrjoghurt, magvas zsemle Alma	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%	Sajtkrém Magvas zsemle Alma	Csokis tej Kornspitz
	energia: 245 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 1,1 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 13 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,9 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 1,3 g	energia: 283 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3 g só: 1,1 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szeszám; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: szója

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2018.10.01 HÉTFŐ	2018.10.02 KEDD	2018.10.03 SZERDA	2018.10.04 CSÜTÖRTÖK	2018.10.05 PÉNTEK
Tízórai	Baromfi párizsi, margarin Rozskenyér Kaliforniai paprika Tea	Tejben dara Kakaó szórás	Hot-dog Gyümölcslé 100%	Briós Tejeskávé	Körözöttes félbarna kenyér Uborka Tea
	energia: 310 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 g só: 1 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g só: 1,4 g	energia: 509 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 22 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 18 g / 10 g só: 2,3 g	energia: 488 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 17 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g só: 1,1 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,1 g só: 0,7 g
	Allergének: tojás; glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; tejszermék, laktóz	Allergének: tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: tejszermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejszermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit
Ebéd	Tojásleves Bolognai spagetti Alma	Csontleves, pántlika Kelkáposzta főzelék Baromfivagdalt Félbarna kenyér	Tejleves Mézes-mustáros csirkemell Bulgur Alma	Paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta	Székelykáposzta Félbarna kenyér Almás kalács
	energia: 863 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 44 g / 11,7 g só: 2,7 g	energia: 824 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 32 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,6 g só: 1,6 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,8 g só: 1,6 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g só: 1,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 30 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,2 g só: 1,4 g
	Allergének: tojás; glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; zeller; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejszermék, laktóz; mustár; szója	Allergének: hal; glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Ivójoghurt Kifli korpás	Natúrjoghurt, magvas zsemle Alma	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%	Sajtkrém Magvas zsemle Alma	Csokis tej Kornspitz
	energia: 245 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 1,1 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 13 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,9 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 1,3 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3 g só: 1,1 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g só: 0,8 g
	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejszermék, laktóz; tojás; szezám; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén; szezám 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 15.****ÉTLAP****Felnőtt**

	2018.10.01 HÉTFŐ	2018.10.02 KEDD	2018.10.03 SZERDA	2018.10.04 CSÜTÖRTÖK	2018.10.05 PÉNTEK
Ebéd	Tojásleves Bolognai spagetti Alma	Csontleves, pántlika Kelkáposzta főzelék Baromfivagdalt	Tejleves Mézes-mustáros csirkemell Bulgur Alma	Paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta	Székelykáposzta Almás kalács
	energia: 844 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 49 g / 12,9 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 1026 Kcal szénhidrát: 138 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 35 g / 9,4 g cukor: 20 g só: 2,3 g	energia: 722 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 40 g / 11,9 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 617 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,9 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 810 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,6 g cukor: 10 g só: 2,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; hal Feltételezhető: glutén

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