

	<b>2018.11.05 HÉTFŐ</b>	<b>2018.11.06 KEDD</b>	<b>2018.11.07 SZERDA</b>	<b>2018.11.08 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.11.09 PÉNTEK</b>
<b>Reggeli</b>	Baromfi párizsi, margarin Fehér kenyér Jégcsapretek Tej	Sárgarépás sajtkrém Magvas kenyér TK Tea	Tojáskrémes Graham kenyér Póréhagyma Tej	Zala felvágott, margarin Fehér kenyér Kígyóuborka Narancslé	Trappista sajt TV paprika Magvas zsemle TK Vaníliás tej
	energia: 301 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,7 g só: 1,2 g	energia: 147 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,9 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,5 g só: 1,1 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g só: 1 g	energia: 382 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 17 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,3 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; mustár Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; szesám; glutén Feltételezhető: glutén; szója
<b>Tízórai</b>	Tea, puffasztott köles golyó	Epertermix	Tea Banán	Kakaó	Tea, körte
	energia: 50 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g só: 0,3 g	energia: 99 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 1 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 185 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g	energia: 52 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Csirkeragu leves Parajfőzelék Tojáslepeny	Orjaleves, levesbetét Csirkepörkölt Kuskusz Csemege uborka	Zöldborsóleves Bakonyi sertéstokány Bulgur Alma	Erdei gyümölcsleves Pírított csirkemáj Rizi bizi Téli vitaminaláta	Karalábéleves Halrudacska Majonézes burgonyasaláta Alma
	energia: 367 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,9 g só: 0,7 g	energia: 414 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,2 g só: 0,2 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g só: 0,3 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 13 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,2 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 13 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,6 g só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; mustár; tejtermék, laktóz; zeller; hal Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid
<b>Uzsonna</b>	Piskótaszélet Poharas tej	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Ivójoghurt Kifli TK	Kefir Sajtos kifli	Briós Tej
	energia: 195 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,5 g só: 0,2 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,6 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,4 g	energia: 167 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g só: 1,1 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila  
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné  
Dietetikus

	<b>2018.11.05 HÉTFŐ</b>	<b>2018.11.06 KEDD</b>	<b>2018.11.07 SZERDA</b>	<b>2018.11.08 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.11.09 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Baromfi párizsi, margarin Graham kenyér Jégcsapretek Tea	Sárgarépás sajtkrém Magvas kenyér TK Őszibaracklé	Tojáskrémes Graham kenyér Póréhagyma Tej	Zala felvágott, margarin Magvas kenyér TK Kígyóuborka Narancslé	Trappista sajt TV paprika Magvas zsemle TK Tea
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 183 Kcal 7 g 7 g / 2,1 g szénhidrát: cukor: só: 22 g 4 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 302 Kcal 11 g 9 g / 3,9 g szénhidrát: cukor: só: 44 g 0 g 1,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 359 Kcal 19 g 16 g / 6,1 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 0 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 256 Kcal 8 g 8 g / 2,5 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 0 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 314 Kcal 16 g 17 g / 7,8 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 4 g 1,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék; szeszám
<b>Ebéd</b>	Csirkeragu leves Parajfőzelék Tojáslepeny Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Orjaleves, levesbetét Csirkepörkölt Tésztaköret Csemege uborka	Zöldborsóleves Bakonyi sertéstokány Bulgur Alma	Erdei gyümölcsleves Pírított csirkemáj Rizi bizi Téli vitaminaláta	Karalábéleves Halrudacska Majonézes burgonyasaláta Alma
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 629 Kcal 31 g 22 g / 4,2 g szénhidrát: cukor: só: 76 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 433 Kcal 26 g 11 g / 1,3 g szénhidrát: cukor: só: 57 g 0 g 0,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 445 Kcal 24 g 16 g / 4,1 g szénhidrát: cukor: só: 52 g 0 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 500 Kcal 21 g 13 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 72 g 14 g 0,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 415 Kcal 15 g 26 g / 4,7 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 3 g 0,4 g
	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; mustár; zeller; hal Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; glutén
<b>Uzsonna</b>	Piskótaszület Tej poharas	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Ivójoghurt Kifli TK	Kefir Sajtos kifli	Briós Tej
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 242 Kcal 9 g 10 g / 5,3 g szénhidrát: cukor: só: 27 g 9 g 0,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 182 Kcal 7 g 5 g / 2,4 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 10 g 0,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 194 Kcal 8 g 2 g / 1,2 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 16 g 0,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 167 Kcal 10 g 3 g / 1,4 g szénhidrát: cukor: só: 26 g 0 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 231 Kcal 11 g 9 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 27 g 3 g 0,5 g
	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:

**A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**

**Angyal Attila**  
Élelmiszevezető

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus

	<b>2018.11.05 HÉTFŐ</b>	<b>2018.11.06 KEDD</b>	<b>2018.11.07 SZERDA</b>	<b>2018.11.08 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.11.09 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Baromfi párizsi, margarin Graham kenyér Jégcsapretek Tea	Sárgarépás sajtkrém Magvas kenyér TK Őszibaracklé	Tojáskrémes Graham kenyér Póréhagyma Tej	Zala felvágott, margarin Magvas kenyér TK Kígyóuborka Narancslé	Trappista sajt TV paprika Magvas zsemle TK Tea
	energia: 261 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 4 g só: 1,8 g	energia: 388 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 432 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,5 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 329 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 426 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 22 g / 10 g cukor: 4 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz; szója	Allergének: glutén; tojás; tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén; szeszám; diófélék
<b>Ebéd</b>	Csirkeragu leves Parajfőzelék Tojáslepény Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Orjaleves, levesbetét Csirkepörkölt Tésztaköret Csemege uborka	Zöldborsóleves Bakonyi sertéstokány Bulgur Alma	Erdei gyümölcsleves Pírott csirkemáj Rizi bizi Téli vitaminaláta	Karalábéleves Halszelet Majonézes burgonyasaláta Alma
	energia: 752 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 530 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 596 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,2 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 632 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g cukor: 16 g só: 1,4 g	energia: 661 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 40 g / 9 g cukor: 6 g só: 1,3 g
	Allergének: tojás; zeller; tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; mustár; tejsav, laktóz; tojás; hal Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
<b>Uzsonna</b>	Piskótaszület Tej poharas	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Ivójoghurt Kifli TK	Kefír Sajtos kifli	Briós Tej
	energia: 242 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,3 g cukor: 9 g só: 0,3 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 10 g só: 0,8 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g cukor: 22 g só: 0,6 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g cukor: 3 g só: 0,5 g
	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:

**A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**

**Angyal Attila**  
Élelmezésvezető

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus

	<b>2018.11.05 HÉTFŐ</b>	<b>2018.11.06 KEDD</b>	<b>2018.11.07 SZERDA</b>	<b>2018.11.08 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.11.09 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Baromfi párizsi, margarin Graham kenyér Jégcsapretek Tea	Sárgarépás sajtkrém Magvas kenyér TK Őszibaracklé	Tojáskrémes Graham kenyér Póréhagyma Tej	Zala felvágott, margarin Magvas kenyér TK Kígyóuborka Narancslé	Trappista sajt TV paprika Magvas zsemle TK Tea
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 9 g só: 1,8 g	energia: 421 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 468 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 449 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 22 g / 10 g cukor: 9 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz; szója	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén; szeszám; diófélék
<b>Ebéd</b>	Csirkeragu leves Parajfőzelék Tojáslepény Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Orjaleves, levesbetét Csirkepörkölt Tésztaköret Csemege uborka	Zöldborsóleves Bakonyi sertéstokány Bulgur Alma	Erdei gyümölcsleves Pírított csirkemáj Rizi bizi Téli vitaminaláta	Karalábéleves Halszelet Majonézes burgonyasaláta Alma
	energia: 838 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 612 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,5 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 726 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,9 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g cukor: 21 g só: 1,9 g	energia: 753 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 43 g / 9,2 g cukor: 7 g só: 1,6 g
	Allergének: tejsav, laktóz; zeller; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; mustár; tejsav, laktóz; hal; tojás Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid
<b>Uzsonna</b>	Piskótaszület Tej poharas	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Ivójoghurt Kifli TK	Kefir Sajtos kifli	Briós Tej
	energia: 242 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,3 g cukor: 9 g só: 0,3 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 10 g só: 0,8 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g cukor: 22 g só: 0,6 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g cukor: 3 g só: 0,5 g
	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejsav, 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 15.****ÉTLAP****Felnőtt**

	<b>2018.11.05 HÉTFŐ</b>	<b>2018.11.06 KEDD</b>	<b>2018.11.07 SZERDA</b>	<b>2018.11.08 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2018.11.09 PÉNTEK</b>
<b>Ebéd</b>	Csirkeragu leves Parajfőzelék Tojáslepény Főtt burgonya	Orjaleves, levesbetét Csirkepörkölt Tésztaköret Csemege uborka	Zöldborsóleves Bakonyi sertéstokány Bulgur Alma	Erdei gyümölcsleves Pirított csirkemáj Rizi bizi Téli vitaminaláta	Karalábéleves Halszelet Majonézes burgonyasaláta
	energia: 779 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 32 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 672 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 22 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 857 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,8 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 845 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,1 g cukor: 24 g só: 2,4 g	energia: 821 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 48 g / 10,3 g cukor: 7 g só: 2 g
	Allergének: tojás; zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: hal; zeller; mustár; tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; glutén; tejtermék, laktóz

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