

	2018.12.03 Hétfő	2018.12.04 Kedd	2018.12.05 Szerda	2018.12.06 Csütörtök	2018.12.07 Péntek
Reggeli	Kenőmájás Rozskenyér TK Póréhagyma Tea	Kukoricapehely Vaníliás tej	Sajtkrémés Graham kenyér Paprika Almalé	Magvas fonott Kakaó	Újhagymás túrókrém Fehér kenyér Tejeskávé
	energia: 180 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 0,5 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 9 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,7 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 0,9 g	energia: 331 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 10 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,8 g só: 0,4 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 16 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g só: 0,7 g
	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: szezám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Tízórai	Banánturmix	Körtés turmix	Tej	Alma-körte gyümölcs-püré	Eperturmix
	energia: 171 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,3 g	energia: 126 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,2 g	energia: 121 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 109 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,5 g só: 0,2 g	energia: 136 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Zellerleves Hentes tokány Bulgur	Libacsont leves Karatbőfőzelék Sertéspörkölt	Lebbencsleves Rakott káposzta Alma	Karfiolleves Finomfőzelék Pulyka nuggets	Paradicsomleves Sajtszósos Halszelet Párolt rizs Csalamádé
	energia: 308 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g só: 0,8 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,8 g só: 2,2 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,7 g só: 0,2 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,5 g só: 0,6 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,1 g só: 0,9 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás; mustár Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; szója; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; hal Feltételezhető:
Uzsonna	Joghurt natúr Magvas buci	Gépsonka, margarin Szezám-magos zsemle Paprika	Gyümölcsjoghurt Puffasztott köles	Edámi sajt Korpás zsemle Alma	Babapiskóta Tej
	energia: 231 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 0,8 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1 g	energia: 118 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 4 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,2 g	energia: 177 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,4 g só: 0,8 g	energia: 163 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g só: 0,2 g
	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: szezám; glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz 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**

	2018.12.03 Hétfő	2018.12.04 Kedd	2018.12.05 Szerda	2018.12.06 Csütörtök	2018.12.07 Péntek
Tízórai	Kenőmájás Rozskenyér TK Póréhagyma Tej	Kukoricapehely Vaníliás tej	Sajtkrémés magvas kenyér TK Paprika Őszibaracklé	Magvas fonott Kakaó	Újhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Tejeskávé
	energia: 308 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g só: 0,7 g	energia: 300 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 10 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 1,2 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g só: 1,1 g	energia: 352 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 11 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g só: 0,5 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 16 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; mustár; tejttermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; szója	Allergének: tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejttermék, laktóz; szeszám; glutén Feltételezhető: tejttermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Zellerleves (magyaros) Hentes tokány Bulgur	Libacsont leves Sárgaborsó főzelék Sertéspörkölt	Lebbencsleves Rakott káposzta Alma	Karfiolleves Finomfőzelék Pulyka nuggets	Paradicsomleves Sajtszósos Halszelet Párolt rizs Csalamádé
	energia: 381 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,8 g só: 1,1 g	energia: 600 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 9,2 g só: 3 g	energia: 513 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,6 g só: 0,6 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,7 g só: 0,6 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,9 g só: 1,2 g
	Allergének: mustár; zeller; glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejttermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: szója; zeller; glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; hal Feltételezhető:
Uzsonna	Joghurt natúr Magvas buci	Gépsonka, margarin Szezám-magvas zsemle Paprika	Gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű kifli	Edámi sajt Teljes kiőrlésű zsemle Alma	Babapiskóta Tej poharas 2,8%
	energia: 231 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 0,8 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,7 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,1 g só: 1 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz; szeszám Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; szeszám Feltételezhető: tejttermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít

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

Iskola 7-10 év

	2018.12.03 Hétfő	2018.12.04 Kedd	2018.12.05 Szerda	2018.12.06 Csütörtök	2018.12.07 Péntek
Tízórai	Kenőmájás Rozskenyér TK Póréhagyma Tej	Kukoricapehely Vaníliás tej	Sajtkrémes magvas kenyér TK Paprika Őszibaracklé	Magvas fonott Kakaó	Újmagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Tejeskávé
	energia: 382 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 370 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 15 g só: 1,5 g	energia: 302 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 385 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g cukor: 19 g só: 0,5 g	energia: 386 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g cukor: 19 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; szezámmag; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Zellerleves (magyaros) Hentes tokány Bulgur	Libacsont leves Sárgaborsó főzelék Sertéspörkölt	Lebbencsleves Rakott káposzta Alma	Karfiolleves Finomfőzelék Pulyka nuggets Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Sajtszósos Halszelet Párolt rizs Csalamádé
	energia: 474 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 40 g / 12,3 g cukor: 0 g só: 5 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,5 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 587 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 608 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,4 g cukor: 9 g só: 2,5 g
	Allergének: mustár; glutén; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Joghurt natúr Magvas buci	Gépsonka, margarin Szezám-magvas zsemle Paprika	Gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű kifli	Edámi sajt Teljes kiőrlésű zsemle Alma	Müzli szelet Tej poharas 2,8%
	energia: 303 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 10 g só: 1 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,9 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 197 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g cukor: 4 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; szezámmag; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; szezámmag Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfít Feltételezhető: földimogyoró; diófélék; szezámmag

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

Iskola 11-14 év

	2018.12.03 Hétfő	2018.12.04 Kedd	2018.12.05 Szerda	2018.12.06 Csütörtök	2018.12.07 Péntek
Tízórai	Kenőmájás Rozskenyér TK Póréhagyma Tej	Kukoricapehely Vaníliás tej	Sajtkrémes magvas kenyér TK Paprika Őszibaracklé	Magvas fonott Kakaó	Újhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Tejeskávé
	energia: 450 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,5 g só: 1,2 g	energia: 370 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 13 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,5 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g só: 1,8 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 13 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g só: 0,5 g	energia: 412 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 23 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,9 g
	Allergének: mustár; tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; szezámmag; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Zellerleves (magyaros) Hentes tokány Bulgur	Libacsont leves Sárgaborsó főzelék Sertéspörkölt	Lebbencsleves Rakott káposzta Alma	Karfiolleves Finomfőzelék Pulyka nuggets Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Sajtszósos Halszelet Párolt rizs Csalamádé
	energia: 559 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 6 g só: 2 g	energia: 793 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 47 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 44 g / 13,4 g só: 5,3 g	energia: 691 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,5 g só: 1,5 g	energia: 673 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,9 g só: 2,4 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 28 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,9 g só: 2,6 g
	Allergének: mustár; glutén; zeller Feltételezhető: tejertermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejertermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; szója; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Joghurt natúr Magvas buci	Gépsonka, margarin Szezám-magvas zsemle Paprika	Gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű kifli	Edámi sajt Teljes kiőrlésű zsemle Alma	Müzli szelet Tej poharas 2,8%
	energia: 303 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g só: 1 g	energia: 272 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 1,5 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,9 g só: 1,5 g	energia: 197 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; szezámmag; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejertermék, laktóz	Allergének: glutén; szezámmag Feltételezhető: tejertermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfid Feltételezhető: földimogyoró; diófélék; szezámmag

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**

	2018.12.03 Hétfő	2018.12.04 Kedd	2018.12.05 Szerda	2018.12.06 Csütörtök	2018.12.07 Péntek
Ebéd	Zellerleves (magyaros) Hentes tokány Bulgur	Libacsont leves Sárgaborsó főzelék Sertéspörkölt	Lebbencsleves Rakott káposzta Alma	Karfiolleves Finomfőzelék Pulyka nuggets	Paradicsomleves Sajtszósos Halszelet Párolt rizs Csalamádé
	energia: 583 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 924 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 53 g zsír / telített zs.: 49 g / 14,4 g cukor: 0 g só: 5,6 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 35 g / 9,5 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 618 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 789 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,2 g cukor: 13 g só: 4 g
	Allergének: zeller; glutén; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; hal Feltételezhető:

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