

	2018.01.15 HÉTFŐ	2018.01.16 KEDD	2018.01.17 SZERDA	2018.01.18 CSÜTÖRTÖK	2018.01.19 PÉNTEK
Reggeli	Párizsi krém Magvas kenyér Jégretek Tej	Magvas fonott Kakaó	Hot-dog Multivitamin 100%	Mézes kenyér Tej	Diós sajtkrém Rozskenyér Tea
	energia: 268 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 367 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,3 g cukor: 15 g só: 0,4 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 1 g só: 1,1 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 4 g só: 0,7 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,8 g cukor: 3 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; glutén Feltételezhető: szója; glutén; mustár; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; mustár; zeller; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója
Tízórai	Eperturmix, puffasztott köles golyó	Tea, Narancs	Banánturmix	Tea Mandarin	Fahéjas tej, Alma
	energia: 172 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 44 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 3 g só: 0 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 48 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 3 g só: 0 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 10 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Tojásleves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, levesbetét Burgonyafőzelék Bundás mackó Alma	Alföldi húsleves Zöldborsós csirkemáj Kuszkusz . Káposztasaláta	Hamis gulyásleves Brokkoli főzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Karfiollesves (magyaros) Panírozott halfilé Franciasaláta
	energia: 384 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 408 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,6 g cukor: 3 g só: 0,9 g	energia: 468 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,5 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,4 g cukor: 2 g só: 1,9 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szója; zeller Feltételezhető: zeller	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; mustár; hal Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Joghurtital Mandarin	Kefir Magvas zsemle	Kockasajt Szezámagos kifli Mandarin	Kifli korpás Körte Tej poharas 2,8%	Sajtos Kifli, Kakaós tej Alma
	energia: 124 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g cukor: 11 g só: 0,1 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,7 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,9 g cukor: 9 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

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**

	2018.01.15 HÉTFŐ	2018.01.16 KEDD	2018.01.17 SZERDA	2018.01.18 CSÜTÖRTÖK	2018.01.19 PÉNTEK
Tízórai	Szalámi krém Magvas kenyér Jégrettek Tej	Magvas fonott Kakaó	Hot-dog Multivitamin 100%	Mézes kenyér Tej	Diós sajtkrém Rozskenyér Tea
	energia: 331 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 406 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,4 g cukor: 17 g só: 0,5 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,5 g cukor: 4 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; mustár; szója; tejtermék, laktóz; zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: diófélék; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
Ebéd	Tojásleves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, levesbetét Burgonyafőzelék Bundás mackó Rozskenyér Alma	Alföldi húsleves Zöldborsós csirkemáj Kuszkusz Káposztasaláta	Hamis gulyásleves Sárgaborsó főzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Karfiolleves (magyaros) Panírozott halfilé Franciasaláta
	energia: 447 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 457 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 614 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g cukor: 4 g só: 1,3 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 537 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,6 g cukor: 4 g só: 2,8 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; mustár; tojás; tejtermék, laktóz; glutén; hal Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfit
Uzsonna	Joghurtital Mandarin	Kefir Magvas zsemle	Kockasajt Szezám-magos kifli Mandarin	Kifli korpás Körte Tej poharas 2,8%	Sajtos Kifli, Kakaós tej Alma
	energia: 178 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g cukor: 16 g só: 0,2 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,7 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g cukor: 9 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

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

	2018.01.15 HÉTFŐ	2018.01.16 KEDD	2018.01.17 SZERDA	2018.01.18 CSÜTÖRTÖK	2018.01.19 PÉNTEK
Tízórai	Szalámi krém Magvas kenyér Jégretek Tea	Magvas fonott Kakaó	Hot-dog Multivitamin 100%	Mézes kenyér Tej	Diós sajtkrém Rozskenyér Tea
	energia: 313 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,6 g só: 4 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,9 g só: 19 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g só: 2 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 1,3 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 9,2 g só: 4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; szezámmag; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: diófélék; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
Ebéd	Tojásleves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, levesbetét Burgonyafőzelék Pulykavagdalt Rozskenyér Alma	Alföldi húsleves Zöldborsós csirkemáj Kuskusz Káposztasaláta	Hamis gulyásleves Sárgaborsó főzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Karfiolleves (magyaros) Panírozott halfilé Franciasaláta
	energia: 554 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,8 g só: 0 g	energia: 645 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g só: 0 g	energia: 726 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g só: 4 g	energia: 823 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 34 g / 8,8 g só: 0 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 41 g / 8,7 g só: 6 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; tojás; zeller; glutén; hal Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; glutén
Uzsonna	Joghurtital Mandarin	Kefir Magvas zsemle	Kockasajt Szezám-magos kifli Mandarin	Kifli korpás Körte Tej poharas 2,8%	Sajtós Kifli, Kakaós tej Alma
	energia: 229 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 22 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 1 g só: 0 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 1 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g só: 0 g	energia: 345 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g só: 12 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: szezámmag; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; szezámmag; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

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

	2018.01.15 HÉTFŐ	2018.01.16 KEDD	2018.01.17 SZERDA	2018.01.18 CSÜTÖRTÖK	2018.01.19 PÉNTEK
Tízórai	Szalámi krém Magvas kenyér Jégretek Tea	Magvas fonott Kakaó	Hot-dog Multivitamin 100%	Mézes kenyér Tej	Diós sajtkrém Rozskenyér Tea
	energia: 368 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g cukor: 9 g só: 1,8 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,4 g cukor: 20 g só: 0,7 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,9 g cukor: 2 g só: 2,2 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 16 g só: 1,3 g	energia: 386 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 21 g / 10,8 g cukor: 9 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; szeszám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; mustár; szója; zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: diófélék; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz
Ebéd	Tojásleves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, levesbetét Burgonyafőzelék Pulykavagdalt Rozskenyér Alma	Alföldi húsleves Zöldborsós csirkemáj Kuskusz Káposztasaláta	Hamis gulyásleves Sárgaborsó főzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Karfiolleves (magyaros) Panírozott halfilé Franciasaláta
	energia: 651 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 814 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 35 g / 8,4 g cukor: 4 g só: 1,8 g	energia: 931 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 40 g / 10 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 782 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 47 g / 9,9 g cukor: 8 g só: 4,8 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; mustár; zeller; hal; glutén Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Joghurtital Mandarin	Kefir Magvas zsemle	Kockasajt Szezámgyagos kifli Mandarin	Kifli korpás Körte Tej poharas 2,8%	Sajtos Kifli, Kakaós tej Alma
	energia: 233 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g cukor: 22 g só: 0,2 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 1 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g cukor: 1 g só: 1,4 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 355 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g cukor: 12 g só: 1,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: szeszám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; szeszám; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; 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

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP****Felnőtt**

	2018.01.15 HÉTFŐ	2018.01.16 KEDD	2018.01.17 SZERDA	2018.01.18 CSÜTÖRTÖK	2018.01.19 PÉNTEK
Ebéd	Tojásleves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, levesbetét Burgonyafőzelék Sült oldalas Alma	Alföldi húsleves Zöldborsós csirkemáj Kuskusz Káposztasaláta	Hamis gulyásleves Sárgaborsó főzelék Csülökpörkölt	Karfiollevés (magyaros) Panírozott halfilé Franciasaláta
	energia: 738 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 27 g / 4 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 994 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 62 g / 20,8 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 928 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g cukor: 5 g só: 3,1 g	energia: 942 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 50 g / 12,9 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 1039 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 65 g / 13,5 g cukor: 10 g só: 6,3 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller; hal; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfid

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