

	2018.01.22 HÉTFŐ	2018.01.23 KEDD	2018.01.24 SZERDA	2018.01.25 CSÜTÖRTÖK	2018.01.26 PÉNTEK
Reggeli	Sajtos párizsi, margarin Magvas kenyér Kaliforniai paprika Tea	Magyaros vajkrém Reszelt sárgarépa Graham kenyér Kakaó	Kenőmájás Fehér kenyér Lilahagyma Narancslé	Tejben dara Fahéjas szórás	Tonhalkrém Póréhagyma Félbarna kenyér Tea
	energia: 160 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 5 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 1 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 11 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,7 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 7 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 0,2 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít
Tízórai	Narancsturmix	Multivitamin 100%	Vaníliás tej	Tej, tejben oldódó ízesített szívószál	Banánturmix
	energia: 154 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g	energia: 24 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g	energia: 149 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Párolt köles Káposztasaláta	Csirkeaprólék-leves Sóskafőzelék Fasírt golyó Főtt burgonya	Zöldborsóleves Rakott burgonya virslivel Csemege uborka	Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin	Zellerkrémleves Kenyérkocka Sajttal töltött pulykamedál Csőben sült brokkoli Céklasaláta
	energia: 389 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 13 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,8 g só: 0,7 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,1 g só: 0,7 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,8 g só: 0,5 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 19 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g só: 1,7 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója; mustár	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna	Kefir Kornspitz	Gyümölcsjoghurt Narancs	Trappista sajt Korpás zsemle	Ivóyoghurt Szezámós kifli	Piskótaszelet Tej poharas 2,8% Alma
	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: 154 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 0,4 g	energia: 194 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1,1 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 3 g / 1 g só: 0,8 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,3 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szezám; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; 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 13-15.****ÉTLAP****Óvoda**

	2018.01.22 HÉTFŐ	2018.01.23 KEDD	2018.01.24 SZERDA	2018.01.25 CSÜTÖRTÖK	2018.01.26 PÉNTEK
Tízórai	Sajtos párizsi, margarin Magvas kenyér Kaliforniai paprika Tea	Magyaros vajkrém Reszelt sárgarépa Graham kenyér Kakaó	Kenőmájás Rozskenyér Lilahagyma Narancslé	Tejben dara Fahéjas szórás	Tonhalkrém Póréhagyma Félbarna kenyér Tej
	energia: 212 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g cukor: 4 g só: 1,2 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g cukor: 17 g só: 0,9 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 348 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 25 g só: 0,3 g	energia: 339 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 5 g cukor: 0 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít
Ebéd	Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Párolt köles Káposztasaláta	Csirkeaprólék-leves Sóska főzelék Fasírt golyó Főtt burgonya Graham kenyér	Zöldborsóleves Rakott burgonya virslivel Csemege uborka	Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves Kenyérkocka Sajttal töltött pulykamedál Rizi bizi Cékla saláta
	energia: 487 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,4 g cukor: 11 g só: 0,7 g	energia: 583 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,5 g cukor: 3 g só: 1,2 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 492 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,5 g cukor: 3 g só: 2,1 g	energia: 444 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,4 g cukor: 5 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; szója	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Kefir Kornspitz	Gyümölcsjoghurt Narancs	Trappista sajt Korpás zsemle	Ivóyoghurt Szezám kifli	Müzli szelet Tej poharas 2,8% Alma
	energia: 231 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 10 g só: 0,4 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g cukor: 4 g só: 0,3 g
	Allergének: szeszám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: szeszám; tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szója; kéndioxid, szulfít Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szeszám

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

	2018.01.22 HÉTFŐ	2018.01.23 KEDD	2018.01.24 SZERDA	2018.01.25 CSÜTÖRTÖK	2018.01.26 PÉNTEK
Tízórai	Sajtos párizsi, margarin Magvas kenyér Kaliforniai paprika Tea	Magyaros vajkrém Reszelt sárgarépa Graham kenyér Kakaó	Kenőmájás Rozskenyér Lilahagyma Narancslé	Tejben dara Fahéjas szórás	Tonhalkrém Póréhagyma Félbarna kenyér Tea
	energia: 306 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 1,8 g	energia: 398 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 15 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g só: 1,4 g	energia: 385 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,1 g só: 0,8 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 10 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 0,4 g	energia: 362 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,7 g só: 1,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; kéndioxid, szulfít
Ebéd	Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Párolt köles Káposztasaláta	Csirkeaprólék-leves Sóskafőzelék Fasírt golyó Főtt burgonya Graham kenyér	Zöldborsóleves Rakott burgonya virslivel Csemege uborka	Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves Kenyérkocka Sajttal töltött pulykamedál Rizi bizi Céklasaláta
	energia: 660 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 22 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,4 g só: 0,8 g	energia: 787 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 38 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,1 g só: 2,4 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,7 g só: 1,3 g	energia: 667 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 30 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,5 g só: 3,6 g	energia: 570 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 25 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g só: 2,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; mustár; szója	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Kefir Kornspitz	Gyümölcsjoghurt Narancs	Trappista sajt Korpás zsemle	Ivójoghurt Szezám kifli	Müzli szelet Tej poharas 2,8% Alma
	energia: 303 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g só: 1 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 0,4 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 9 g só: 1,8 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 13 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 1,2 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; szezám; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: szója; glutén; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít Feltételezhető: szezám; földimogyoró; diófélék

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2018.01.22 HÉTFŐ	2018.01.23 KEDD	2018.01.24 SZERDA	2018.01.25 CSÜTÖRTÖK	2018.01.26 PÉNTEK
Tízórai	Sajtos párizsi, margarin Magvas kenyér Kaliforniai paprika Tea	Magyaros vajkrém Reszelt sárgarépa Graham kenyér Kakaó	Kenőmájás Rozskenyér Lilahagyma Narancslé	Tejben dara Fahéjas szórás	Tonhalkrém Póréhagyma Félbarna kenyér Tea
	energia: 329 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 9 g	energia: 402 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g só: 20 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,1 g só: 0 g	energia: 370 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 24 g	energia: 434 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,8 g só: 9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid; szója
Ebéd	Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Párolt köles Káposztasaláta	Csirkeaprólék-leves Sóskafőzelék Fasírt golyó Főtt burgonya Graham kenyér	Zöldborsóleves Rakott burgonya virslivel Csemege uborka	Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves Kenyérkocka Sajttal töltött pulykamedál Rizi bizi Céklasaláta
	energia: 791 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 40 g / 12,2 g só: 19 g	energia: 903 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,3 g só: 6 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 35 g / 8,5 g só: 0 g	energia: 774 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,5 g só: 6 g	energia: 692 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,7 g só: 7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: szója	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; szója	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Kefir Kornspitz	Gyümölcsjoghurt Narancs	Trappista sajt Korpás zsemle	Ivóyoghurt Szezám kifli	Müzli szelet Tej poharas 2,8% Alma
	energia: 303 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g só: 0 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 13 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 15 g / 9 g só: 0 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 22 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g só: 4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: szója; glutén; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid Feltételezhető: szezám; földimogyoró; diófélék

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**

	2018.01.22 HÉTFŐ	2018.01.23 KEDD	2018.01.24 SZERDA	2018.01.25 CSÜTÖRTÖK	2018.01.26 PÉNTEK
Ebéd	Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Párolt köles Káposztasaláta	Csirkeaprólék-leves Sóskafőzelék Fasírt golyó Főtt burgonya	Zöldborsóleves Rakott burgonya virslivel Csemege uborka	Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült	Zellerkrémleves Kenyérkocka Sajttal töltött pulykamedál Rizi bizi Céklasaláta
	energia: 867 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 41 g / 12,2 g cukor: 22 g só: 1,8 g	energia: 810 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,3 g cukor: 8 g só: 2,5 g	energia: 759 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 36 g / 8,6 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,1 g cukor: 8 g só: 4,6 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,3 g cukor: 7 g só: 3,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller	Allergének: tojás; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; zeller; glutén Feltételezhető: mustár; szója; glutén	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

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