

	2019.03.18 HÉTFŐ	2019.03.19 KEDD	2019.03.20 SZERDA	2019.03.21 CSÜTÖRTÖK	2019.03.22 PÉNTEK
Reggeli	Sertés párizsi, margarin Rozskenyér TK Kígyóuborka Tej	Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika Kakaó	Zöldfűszeres sajtkrém Magvas kenyér Póréhagyma Almalé	Főtt tojás Graham kenyér TV paprika Tej	Paradicsomos padlizsánkrém Félbarna kenyér Tej
	energia: 248 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 1,4 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,2 g só: 0,8 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 1,4 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g só: 0,9 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
Tízórai	Őszibarackturmix	Tea, Narancs	Tej, ízesített szívószál	Banánturmix	Alma-körte gyümölcspüré
	energia: 145 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,4 g	energia: 44 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 144 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,3 g	energia: 54 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Tarhonyaleves Ananászos csirkeragu Kuszkus	Sertéshúsleves, cérnametölt Burgonyafőzelék Dixi Dínó	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Mandarin	Májgaluska leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölt	Hagymakrém leves Kenyérkocka Spenótos halszelet Párolt kukorica
	energia: 355 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 20 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 1 g só: 0,2 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 1,1 g	energia: 338 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,4 g só: 0,6 g	energia: 357 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 18 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,5 g só: 0,4 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,4 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna	Natúrjoghurt Abonett, alma	Sajtós stangli Csokis tej	Trappista sajt Vizes zsemle Kígyóuborka	Briós	Rozsos kifli Poharas tej 2,8%
	energia: 156 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g só: 0,5 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g só: 0,8 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1 g	energia: 101 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 3 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,2 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; szezám

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**

	2019.03.18 HÉTFŐ	2019.03.19 KEDD	2019.03.20 SZERDA	2019.03.21 CSÜTÖRTÖK	2019.03.22 PÉNTEK
Tízórai	Sertés párizsi, margarin Rozskenyér TK Kígyóuborka Tej	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika Kakaó	Zöldfűszeres sajtkrém Magvas kenyér TK Póréhagyma Almalé	Főtt tojás Graham kenyér TV paprika Tej	Paradicsomos padlizsánkrém Rozskenyér TK Tea
	energia: 277 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 5 g só: 1,2 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 10 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g só: 0,6 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,3 g só: 1,4 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g só: 0,9 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 4 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
Ebéd	Tarhonyaleves Ananászos csirkeragu Kuszkus	Sertéshúsleves, cérnametélt Fejtett babfőzelék Dixi Dínó Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Mandarin	Májgaluska leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölt	Hagymakrém leves Kenyérkocka Spenótos halszelet Kukoricás rizs
	energia: 477 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g só: 0,3 g	energia: 418 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 21 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g só: 2 g	energia: 533 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g só: 1,2 g	energia: 551 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 23 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,3 g só: 1,1 g	energia: 430 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető:
Uzsonna	Natúrjoghurt Abonett, alma	Sajtós stangli Csokis tej	Trappista sajt Vizes zsemle Kígyóuborka	Briós	Rozsos kifli Poharas tej 2,8%
	energia: 163 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g só: 0,5 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,9 g só: 0,9 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1 g	energia: 131 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 3 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,3 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék; szezám

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

	2019.03.18 HÉTFŐ	2019.03.19 KEDD	2019.03.20 SZERDA	2019.03.21 CSÜTÖRTÖK	2019.03.22 PÉNTEK
Tízórai	Sertés párizsi, margarin Rozskenyér TK Kígyóuborka Tea	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika Kakaó	Zöldfűszeres sajtkrém Magvas kenyér TK Póréhagyma Almalé	Főtt tojás Graham kenyér TV paprika Tea	Paradicsomos padlizsánkrém Rozskenyér TK Tea
	energia: 250 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g só: 1,4 g	energia: 412 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 14 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,1 g só: 0,8 g	energia: 427 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g só: 1,9 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 1 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,1 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám; glutén	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tojás; mustár; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója
Ebéd	Tarhonyaleves Ananászos csirkeragu Kuszkus	Sertéshúsleves, cérnametélt Fejtett babfőzelék Sült lecsókolbász Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Mandarin	Májgaluska leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölt	Hagymakrém leves Kenyérkocka Spenótos halszelet Kukoricás rizs
	energia: 563 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g só: 0,7 g	energia: 473 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 19 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,1 g só: 1,9 g	energia: 676 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,5 g só: 1,5 g	energia: 722 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 31 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 38 g / 9,7 g só: 2 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,7 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna	Natúrjoghurt alma Margarinos kifli TK	Sajtós stangli Csokis tej	Trappista sajt Vizes zsemle Kígyóuborka	Briós	Rozsos kifli Poharas tej 2,8%
	energia: 355 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,5 g só: 1,1 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 15 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g só: 1,3 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 7,2 g só: 1,5 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g só: 0,5 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék; szezám	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: diófélék; szezám

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2019.03.18 HÉTFŐ	2019.03.19 KEDD	2019.03.20 SZERDA	2019.03.21 CSÜTÖRTÖK	2019.03.22 PÉNTEK
Tízórai	Sertés párizsi, margarin Rozskenyér TK Kígyóborka Tea	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika Kakaó	Zöldfűszeres sajtkrém Magvas kenyér TK Póréhagyma Almalé	Főtt tojás Graham kenyér TV paprika Tea	Paradicsomos padlizsánkrém Rozskenyér TK Tea
	energia: 271 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g só: 1,4 g	energia: 443 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,1 g só: 0,9 g	energia: 461 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,4 g só: 2 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 1,1 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szeszám	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; mustár; glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz
Ebéd	Tarhonyaleves Ananászos csirkeragu Kuszkus	Sertéshúsleves, cérnametélt Fejtett babfőzelék Sült lecsókolbász Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Mandarin	Májgaluska leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölt	Hagymakrém leves Kenyérkocka Spenótos halszelet Kukoricás rizs
	energia: 670 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 1 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,2 g só: 2,6 g	energia: 788 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,8 g só: 2 g	energia: 864 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 46 g / 11,4 g só: 2,9 g	energia: 620 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 20 g / 5 g só: 1,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna	Natúrjoghurt alma Margarinos kifli TK	Sajtós stangli Csokis tej	Trappista sajt Vizes zsemle Kígyóborka	Briós	Rozsos kifli Poharas tej 2,8%
	energia: 366 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,5 g só: 1,1 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g só: 1,3 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g só: 1,5 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g só: 0,5 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: szeszám; diófélék	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: szeszám; diófélék

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2019.03.18 HÉTFŐ	2019.03.19 KEDD	2019.03.20 SZERDA	2019.03.21 CSÜTÖRTÖK	2019.03.22 PÉNTEK
ALAP MENÜ	Tarhonyaleves Ananászos csirkeragu Kuszkusz	Sertéshúsleves, cénametélt Fejtett babfőzelék Sült lecsókolbász	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Mandarin	Májgaluska leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölt	Hagymakrém leves Kenyérkocka Spenótos halszelet Kukoricás rizs
Ebéd ÁRA 680.-Ft					
Eldobható dobozba 780.-Ft	energia: 732 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,3 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 485 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,3 g cukor: 4 g só: 2,5 g	energia: 802 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,8 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 951 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 52 g / 12,8 g cukor: 8 g só: 2,6 g	energia: 697 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,5 g cukor: 0 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető:
	2019.03.18 HÉTFŐ	2019.03.19 KEDD	2019.03.20 SZERDA	2019.03.21 CSÜTÖRTÖK	2019.03.22 PÉNTEK
B MENÜ Ebéd	Tarhonyaleves Rántott csirkecomb Sajtmártás Párolt rizs Keksztekercs	Sertéshúsleves, cénametélt Töltött káposzta Gyümölcssaláta	Zöldborsóleves Hortobágyi húsos palacsinta Diós-mazsolás muffin	Májgaluska leves felnőtt Mustáros sertésstarja Gombás rizs Csemege uborka Csokis piskóta	Hagymaleves pirított hagymával Rántott sajt Hasábburgonya Tartármártás Gesztenyepüré
ÁRA 850.-Ft					
Eldobható dobozba 950.-Ft	energia: 1359 Kcal szénhidrát: 157 g fehérje: 55 g zsír / telített zs.: 56 g / 14,2 g cukor: 13 g só: 4,8 g	energia: 876 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 49 g / 16 g cukor: 0 g só: 4,5 g	energia: 936 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 49 g / 13,3 g cukor: 19 g só: 4,1 g	energia: 1163 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 61 g zsír / telített zs.: 52 g / 12,2 g cukor: 20 g só: 2,8 g	energia: 1717 Kcal szénhidrát: 139 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 106 g / 34,4 g cukor: 22 g só: 5,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; kéndioxid, szulfít Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója; földimogyoró	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: földimogyoró; szója	Allergének: glutén; tojás; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Rendelés agrokonyha@gmail.com vagy 06 20 293 4288 telefonon reggel 9 óráig!

Angyal Attila
Élelmészvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2019.03.18 HÉTFŐ	2019.03.19 KEDD	2019.03.20 SZERDA	2019.03.21 CSÜTÖRTÖK	2019.03.22 PÉNTEK
Tízórai	Sertés párizsi, margarin Rozskenyér TK Kígyóuborka Tea	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika Kakaó	Zöldfűszeres sajtkrém Magvas kenyér TK Póréhagyma Almalé	Főtt tojás Graham kenyér TV paprika Tea	Padlizsánkrém Rozskenyér TK Paradicsom Tea
	energia: 315 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g cukor: 4 g só: 1,8 g	energia: 465 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,1 g cukor: 19 g só: 1 g	energia: 465 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,4 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g cukor: 4 g só: 1,2 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,4 g cukor: 9 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejertermék, laktóz	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szeszám	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejertermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: szója; tejertermék, laktóz
Ebéd	Tarhonyaleves Ananászos csirkeragu Kuskusz	Sertéshúsleves, cérnametél Fejtett babfőzelék Sült lecsókolbász Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Mandarin	Májgaluska leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölt	Hagymakrém leves Kenyérkocka Spenótos halszelet Kukoricás rizs
	energia: 664 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 563 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g cukor: 3 g só: 2,4 g	energia: 867 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 35 g / 11,1 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 865 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 48 g / 12,2 g cukor: 7 g só: 2,4 g	energia: 654 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,3 g cukor: 0 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tojás; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; zeller; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén; hal Feltételezhető:
Vacsora	Bácskai rizses hús Csemege uborka	Sonkás meleg szendvics Ketchup Tea	Rakott karfiol	Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta	Pizzás sörkori Poharas tej Müzli szelet Alma
	energia: 687 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,5 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 459 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 20 g / 10,5 g cukor: 10 g só: 2,5 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 591 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,3 g cukor: 4 g só: 4,8 g	energia: 693 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 40 g / 12,5 g cukor: 4 g só: 3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szója; zeller	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; kéndioxid, szulfít; szója Feltételezhető: földimogyoró; tojás; kéndioxid, szulfít; szója; szeszám; diófélék

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus