

	2019.03.25 HÉTFŐ	2019.03.26 KEDD	2019.03.27 SZERDA	2019.03.28 CSÜTÖRTÖK	2019.03.29 PÉNTEK
Reggeli	Párizsi krémes rozskenyér TK Kígyóuborka Csipketea	Mézes gabonakarika Vaníliás tej	Sajtkrém füstölt sajtból Magvas kenyér TK Kaliforniai paprika Őszibarackklé	Gombás felvágott, margarin Graham kenyér Jégcsapretek Fahéjas tej	Lekváros kenyér Tej Alma
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 6 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,6 g só: 1 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 8 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,6 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g só: 1,2 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 5 g só: 1,3 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,7 g
	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: szója; tejertermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejertermék, laktóz	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: tejertermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít
Tízórai	Őszibarackturmix	Eperturmix, TK keksz	Kakaó, korpovit keksz	Puffasztott köles golyó Tea	Banánturmix zabpehellyel
	energia: 156 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,2 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,4 g só: 0,4 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,5 g	energia: 50 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 0,3 g
	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfít; tojás; földimogyoró	Allergének: szója; szezám; glutén; tejertermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít Feltételezhető: tojás; diófélék; tejertermék, laktóz	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Karfiolleves, tejfölös Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka	Csontleves cérnametéllel Brokkoli főzelék Dixi Dínó	Tavaszi zöldségleves Rakott káposzta	Zabgaluska leves Zöldborsófőzelék Pulyka brassói Alma	Tojásleves Rántott sajt Rizi bizi
	energia: 266 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 0,7 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,1 g só: 0,6 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,8 g só: 0,3 g	energia: 411 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,5 g só: 0,3 g	energia: 408 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,2 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; zeller; tejertermék, laktóz Feltételezhető: tejertermék, laktóz; mustár; szója; glutén	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén; zeller; szója Feltételezhető: zeller	Allergének: tejertermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejertermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Korpás kifli Kakaós tej	Túró rudi Babapiskóta	Gyümölcsjoghurt Abonett	Háztartási keksz Poharas tej	Edámi sajt Zsemle TV paprika
	energia: 211 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,6 g só: 0,6 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,1 g	energia: 134 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 0,3 g	energia: 141 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g só: 0,3 g	energia: 121 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 3,4 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: szója; földimogyoró; kén-dioxid, szulfít; diófélék	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: kén-dioxid, szulfít; tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: földimogyoró; tejertermék, laktóz; tojás; diófélék; szója	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz 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**

	2019.03.25 HÉTFŐ	2019.03.26 KEDD	2019.03.27 SZERDA	2019.03.28 CSÜTÖRTÖK	2019.03.29 PÉNTEK
Tízórai	Párizsi krémes rozskenyér TK Kígyóuborka Csipketea	Mézes gabonakarika Vaníliás tej	Sajtkrém füstölt sajtból Magvas kenyér TK Kaliforniai paprika Őszibarackklé	Gombás felvágott, margarin Graham kenyér Jégcsapretek Fahéjas tej	Lekváros TK kenyér Tej Alma
	energia: 225 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,2 g	energia: 338 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 9 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 422 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 8,8 g só: 1,5 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,2 g só: 1,4 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,5 g
	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz; glutén; mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit
Ebéd	Karfiolleves, tejfölös Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka	Csontleves cérnametéllel Lencsefőzelék Dixi Dínó	Tavaszi zöldségleves Rakott káposzta	Zabgaluska leves Zöldborsófőzelék Pulyka brassói	Tojásleves Rántott sajt Rizi bizi Tartármártás
	energia: 388 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,5 g só: 1 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,8 g só: 0,4 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,6 g só: 0,6 g	energia: 504 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,4 g só: 0,4 g	energia: 649 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,5 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár; szója Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfit
Uzsonna	Korpás kifli, Zala felvágott Kakaós tej	Túró rudi Vajkrémes magvas zsemle TK Paprika	Gyümölcsjoghurt Abonett	Croissant Poharas tej	Edámi sajt Zsemle TK TV paprika
	energia: 291 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 15 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,8 g só: 1,4 g	energia: 275 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g só: 0,4 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 0,4 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 9 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,9 g só: 0,5 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,1 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szezám; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz 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

	2019.03.25 HÉTFŐ	2019.03.26 KEDD	2019.03.27 SZERDA	2019.03.28 CSÜTÖRTÖK	2019.03.29 PÉNTEK
Tízórai	Párizsi krémes rozskenyér TK Kígyóuborka Csipketea	Mézes gabonakarika Vaníliás tej	Sajtkrém füstölt sajtból Magvas kenyér TK Kaliforniai paprika Őszibarackklé	Gombás felvágott, margarin Graham kenyér Jégcsapretek Fekete tea	Lekváros TK kenyér Tej Alma
	energia: 327 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g cukor: 4 g só: 1,8 g	energia: 418 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g cukor: 30 g só: 1,2 g	energia: 528 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 28 g / 10,9 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g cukor: 4 g só: 1,7 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g cukor: 5 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: tejsav, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szeszám	Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz; szója	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Ebéd	Karfiollevés, tejfölös Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka	Csontleves cérnametéllel Lencsefőzelék Baromfivagdalt	Tavaszi zöldséglevés Rakott káposzta	Zabgaluska leves Zöldborsófőzelék Pulyka brassói	Tojásleves Rántott sajt Rizi bizi Tartármártás
	energia: 456 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,5 g cukor: 2 g só: 2,4 g	energia: 519 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,5 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 46 g / 12,2 g cukor: 0 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; zeller Feltételezhető: szója; mustár; tejsav, laktóz	Allergének: glutén; mustár; tejsav, laktóz; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejsav, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Korpás kifli, Zala felvágott Kakaós tej	Túró rudi Vajkrémes magvas zsemle TK Paprika	Gyümölcsjoghurt Abonett	Croissant Poharas tej	Edámi sajt Zsemle TK TV paprika
	energia: 315 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g cukor: 12 g só: 1,6 g	energia: 350 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,2 g cukor: 9 g só: 0,6 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 10 g só: 0,4 g	energia: 406 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,8 g cukor: 9 g só: 0,7 g	energia: 308 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,9 g cukor: 0 g só: 1,5 g
	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: földimogyoró; tejsav, laktóz; diófélék; szója; szeszám; glutén	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejsav, 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

	2019.03.25 HÉTFŐ	2019.03.26 KEDD	2019.03.27 SZERDA	2019.03.28 CSÜTÖRTÖK	2019.03.29 PÉNTEK
Tízórai	Párizsi krémes rozskenyér TK Kígyóuborka Csipketea	Mézes gabonakarika Vaníliás tej	Sajtkrém füstölt sajtból Magvas kenyér TK Kaliforniai paprika Őszibarackklé	Gombás felvágott, margarin Graham kenyér Jégsaprettek Fekete tea	Lekváros TK kenyér Tej Alma
	energia: 419 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,8 g szénhidrát: 50 g cukor: 9 g só: 2,2 g	energia: 459 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,4 g szénhidrát: 74 g cukor: 33 g só: 1,3 g	energia: 561 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 29 g / 11,1 g szénhidrát: 57 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 271 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g szénhidrát: 38 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 295 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g szénhidrát: 46 g cukor: 5 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szeszám	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Ebéd	Karfiollevés, tejfölös Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka	Csontleves cérnámetélttel Lencsefőzelék Baromfivagdalt	Tavaszi zöldséglevés Rakott káposzta	Zabgaluska leves Zöldborsófőzelék Pulyka brassói	Tojásleves Rántott sajt Rizi bizi Tartármártás
	energia: 513 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,8 g szénhidrát: 68 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 508 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,7 g szénhidrát: 58 g cukor: 2 g só: 2,8 g	energia: 604 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,5 g szénhidrát: 62 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 716 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,3 g szénhidrát: 63 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 803 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 48 g / 12,6 g szénhidrát: 66 g cukor: 0 g só: 2,6 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; zeller Feltételezhető: szója; mustár; tejsav, laktóz	Allergének: glutén; mustár; tejsav, laktóz; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejsav, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Korpás kifli, Zala felvágott Kakaós tej	Túró rudi Vajkrémes magvas zsemle TK Paprika	Gyümölcsjoghurt Abonett	Croissant Poharas tej	Edámi sajt Zsemle TK TV paprika
	energia: 340 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,2 g szénhidrát: 40 g cukor: 12 g só: 1,9 g	energia: 372 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,1 g szénhidrát: 40 g cukor: 9 g só: 0,6 g	energia: 159 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g szénhidrát: 24 g cukor: 10 g só: 0,4 g	energia: 406 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,8 g szénhidrát: 37 g cukor: 9 g só: 0,7 g	energia: 311 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,9 g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 1,5 g
	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: földimogyoró; tejsav, laktóz; diófélék; szója; glutén; szeszám	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; szója	Allergének: tejsav, 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

Felnőtt

	2019.03.25 HÉTFŐ	2019.03.26 KEDD	2019.03.27 SZERDA	2019.03.28 CSÜTÖRTÖK	2019.03.29 PÉNTEK
ALAP MENÜ Ebéd ÁRA 680.-FT Eldobható dobozba 780.-Ft	Karfiolleves, tejfölös Paprikás burgonya kolbásszal Csemege uborka	Csontleves cérnametéllel Lencsefőzelék Baromfivagdalt	Tavaszi zöldségleves Rakott káposzta Alma	Zabgaluska leves Zöldborsófőzelék Pulyka brassói	Tojásleves Rántott sajt Rizi bizi Tartármártás
	energia: 670 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 37 g / 10,5 g szénhidrát: 62 g cukor: 0 g só: 5,8 g	energia: 656 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,8 g szénhidrát: 76 g cukor: 4 g só: 3,6 g	energia: 731 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 35 g / 9,5 g szénhidrát: 80 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 794 Kcal fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 35 g / 6,8 g szénhidrát: 71 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 1178 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 73 g / 18,1 g szénhidrát: 93 g cukor: 4 g só: 4,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: szója; glutén	Allergének: glutén; zeller; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít
	2019.03.25 HÉTFŐ	2019.03.26 KEDD	2019.03.27 SZERDA	2019.03.28 CSÜTÖRTÖK	2019.03.29 PÉNTEK
B MENÜ Ebéd ÁRA 850.-FT Eldobható dobozba 950.-Ft	Karfiolleves, tejfölös Palóc pecsenye Burgonyakrokkett Csemege uborka Kekszgolyó	Csontleves, eperlevél Sült kacsacomb Párolt káposzta Tört burgonya Lekváros piskótatekercs	Tavaszi zöldségleves Marhapörkölt Szarvacska tészta Kakaós palacsinta	Zabgaluska leves Brassói Sült burgonyakocka Uborkasaláta Diós kevert sütemény	Tojásleves Rántott Tilápia filé Rizi bizi Tejfölös kapormártás Csörögefánk
	energia: 705 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,6 g szénhidrát: 65 g cukor: 12 g só: 2,9 g	energia: 1033 Kcal fehérje: 54 g zsír / telített zs.: 41 g / 12,1 g szénhidrát: 110 g cukor: 29 g só: 5,6 g	energia: 1154 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 48 g / 10,7 g szénhidrát: 136 g cukor: 22 g só: 2,3 g	energia: 1009 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 46 g / 12,3 g szénhidrát: 111 g cukor: 17 g só: 3 g	energia: 1425 Kcal fehérje: 54 g zsír / telített zs.: 61 g / 11,4 g szénhidrát: 163 g cukor: 20 g só: 4 g
	Allergének: kéndioxid, szulfít; tojás; mustár; tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; földimogyoró; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

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
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2019.03.25 HÉTFŐ	2019.03.26 KEDD	2019.03.27 SZERDA	2019.03.28 CSÜTÖRTÖK	2019.03.29 PÉNTEK
Tízórai	Turista szalámi, rozskenyér TK Kígyóuborka Csipketea	Gyümölcsös müzli Tej Alma	Sajtkrém füstölt sajtból Magvas kenyér TK Kaliforniai paprika Őszibarackklé	Gombás felvágott, margarin Graham kenyér Jégcsapretek Fekete tea	Lekváros TK kenyér Tej Alma
	energia: 336 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 4 g cukor: 9 g só: 1,8 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 25 g / 9,5 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g cukor: 9 g só: 2,1 g	energia: 368 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g cukor: 10 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Ebéd	Karfiolleves, tejfölös Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka	Csontleves cérnametéllel Lencsefőzelék Baromfivagdalt	Tavaszi zöldségleves Rakott káposzta	Zabgaluska leves Zöldborsófőzelék Pulyka brassói	Tojásleves Rántott sajt Rizi bizi Tartármártás
	energia: 501 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,2 g cukor: 3 g só: 3,6 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,5 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 800 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 37 g / 7,3 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 834 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 49 g / 12,7 g cukor: 0 g só: 2,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: mustár; tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; mustár Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid
Vacsora	Amerikai sajtos tészta	Hot-dog Narancslé 100%	Gyros csirke Hasábburgonya	Kenyérlángos	TK zsemle Edami sajttal Ásványvíz, Narancs Túró rudi
	energia: 501 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,1 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g cukor: 2 g só: 2,5 g	energia: 575 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 23 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 3,2 g	energia: 568 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,5 g cukor: 3 g só: 1,2 g	energia: 414 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 15 g / 9,1 g cukor: 9 g só: 1,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tojás; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; mustár; zeller	Allergének: Feltételezhető: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás; szója; mustár; szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; glutén; szója; földimogyoró

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus