

	2019.04.15 HÉTFŐ	2019.04.16 KEDD	2019.04.17 SZERDA	2019.04.18 CSÜTÖRTÖK Tavaszi szünet	2019.04.19 PÉNTEK Tavaszi szünet		
Reggeli	Zöldséges csirkesonka Margarin Félbarna kenyér Hónapos retek Tej	Sajtkrémés magvas kenyér TK TV paprika Kakaó	Kenőmájás rozskenyér Újhagyma Tej				
	energia: 279 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 363 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,3 g cukor: 15 g só: 0,9 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 0,7 g				
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szezámm	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója				
Tízórai	Eperturnix	Narancslé	Banánturmix				
	energia: 152 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 77 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 163 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g				
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:				
Ebéd	Paradicsomleves Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Csontleves, levesbetét Karfiolfőzelék Szezámós húsgolyó	Gulyásleves Szilvás gombóc				
	energia: 276 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,2 g cukor: 3 g só: 0,5 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 421 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,9 g cukor: 7 g só: 0,4 g				
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás; szezámm Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:				
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Nutribella TK Keksz	Kakaós tej Babapiskóta	Tejszelet Alma				
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g cukor: 15 g só: 0,7 g	energia: 130 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,5 g cukor: 12 g só: 0,2 g	energia: 90 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 4 g só: 0,1 g				
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; 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**

	2019.04.15 HÉTFŐ	2019.04.16 KEDD	2019.04.17 SZERDA	2019.04.18 CSÜTÖRTÖK Tavaszi szünet	2019.04.19 PÉNTEK Tavaszi szünet	
Tízórai	Zöldséges csirkesonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Hónapos retek Tej	Sajtkrémes magvas kenyér TK TV paprika Kakaó	Kenőmájás rozskenyér Újhagyma Tej			
	energia: 312 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 437 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,2 g cukor: 17 g só: 1,3 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 0,7 g			
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója; zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám; glutén	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója			
Ebéd	Paradicsomleves Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Csontleves, levesbetét Karfiolfőzelék Szezámos húsgolyó	Gulyásleves Szilvás gombóc			
	energia: 376 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,8 g cukor: 4 g só: 0,7 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 591 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,6 g cukor: 11 g só: 0,8 g			
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; szezám; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:			
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Nutribella TK Keksz	Kakaós tej Gabonapehely szelet	Tejszelet Alma			
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g cukor: 16 g só: 0,7 g	energia: 179 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g cukor: 15 g só: 0,5 g	energia: 163 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g cukor: 9 g só: 0,1 g			
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:			

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

	2019.04.15 HÉTFŐ	2019.04.16 KEDD	2019.04.17 SZERDA	2019.04.18 CSÜTÖRTÖK Tavaszi szünet	2019.04.19 PÉNTEK Tavaszi szünet	
Tízórai	Zöldséges csirkesonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Hónapos retek Tea	Sajtkrémes magvas kenyér TK TV paprika Kakaó	Kenőmájás rozskenyér TK Újhagyma Tea			
	energia: 244 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g cukor: 4 g só: 1 g	energia: 500 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,5 g cukor: 19 g só: 1,4 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,9 g cukor: 4 g só: 0,8 g			
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; zeller; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; kéndioxid, szulfít			
Ebéd	Paradicsomleves betűasztával Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Csontleves, levesbetét Karfiolfőzelék Szezámos húsgolyó Magvas kenyér TK	Gulyásleves Szilvás gombóc			
	energia: 538 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,5 g cukor: 6 g só: 1,4 g	energia: 538 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 699 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,3 g cukor: 13 g só: 1,4 g			
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; szezám Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:			
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Nutribella TK Keksz	Kakaós tej Gabonapehely szelet	Tejszelet Alma			
	energia: 354 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g cukor: 22 g só: 1,1 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g cukor: 20 g só: 0,7 g	energia: 167 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g cukor: 9 g só: 0,1 g			
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tojás; szója; földimogyoró	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus


	2019.04.15 HÉTFŐ	2019.04.16 KEDD	2019.04.17 SZERDA	2019.04.18 CSÜTÖRTÖK Tavaszi szünet	2019.04.19 PÉNTEK Tavaszi szünet	
Tízórai	Zöldséges csirkesonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Hónapos retek Tea	Sajtkrémés magvas kenyér TK TV paprika Kakaó	Kenőmájás rozskenyér TK Újhagyma Tea			
	energia: 312 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 16 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 1,3 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,5 g só: 1,4 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,2 g só: 0,8 g			
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezámm	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; kéndioxid, szulfít			
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztával Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Csontleves, levesbetét Karfiolfőzelék Szezámós húsgolyó Magvas kenyér TK	Gulyásleves Szilvás gombóc			
	energia: 656 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 35 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 19 g / 3 g só: 2 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,4 g só: 1,9 g	energia: 942 Kcal szénhidrát: 141 g fehérje: 29 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,8 g só: 2,2 g			
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; szezámm; tojás Feltételezhető: szezámm	Allergének: zeller; tojás; glutén Feltételezhető:			
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Nutribella TK Keksz	Kakaós tej Gabonapehely szelet	Tejszelet Alma			
	energia: 354 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 8 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g só: 1,1 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,7 g	energia: 177 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 4 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,3 g só: 0,1 g			
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: földimogyoró; kéndioxid, szulfít; szója; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; 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****Középiskola 15-18 év**

	2019.04.15 HÉTFŐ	2019.04.16 KEDD	2019.04.17 SZERDA	2019.04.18 CSÜTÖRTÖK Tavaszi szünet	2019.04.19 PÉNTEK Tavaszi szünet						
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztaival Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Csontleves, levesbetét Karfiolfőzelék Szezámos húsgolyó Magvas kenyér TK	Gulyásleves Szilvás gombóc								
	energia: 703 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 38 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 21 g / 3,3 g só: 2,3 g			energia: 710 Kcal szénhidrát: 76 g	fehérje: 36 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 29 g / 6,3 g só: 2,4 g	energia: 841 Kcal szénhidrát: 118 g	fehérje: 26 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 28 g / 7 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; szezám	Allergének: glutén; zeller; tojás								
	Feltételezhető:	Feltételezhető: szezám	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

	2019.04.15 HÉTFŐ	2019.04.16 KEDD	2019.04.17 SZERDA	2019.04.18 CSÜTÖRTÖK	2019.04.19 PÉNTEK Ünnepp
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztával Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Csontleves, levesbetét Karfiolfőzelék Szezámos húsgolyó	Gulyásleves Szilvás gombóc	Tavaszi zöldségleves Milánói makaróni	
	energia: 703 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,3 g cukor: 8 g só: 2,3 g	energia: 500 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 915 Kcal szénhidrát: 132 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,2 g cukor: 18 g só: 2,4 g	energia: 932 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 41 g / 12 g cukor: 0 g só: 4,8 g	
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; szezám; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	
	2019.04.15 HÉTFŐ	2019.04.16 KEDD	2019.04.17 SZERDA	2019.04.18 CSÜTÖRTÖK	2019.04.19 PÉNTEK Ünnepp
Ebéd	Paradicsomleves Szezámos pulykamell Rizi bizi Tartármártás Keksz rolád	Csontleves Fokhagymás sült oldalas Tört burgonya Céklasaláta Habos diós	Babgulyás Krumpli laska Kókuszos muffin	Tavaszi zöldségleves Feketehegyi szelet Fűszeres burgonyagerezdek Ecetes almapirika Cseresznyés lepény	
	energia: 1176 Kcal szénhidrát: 140 g fehérje: 52 g zsír / telített zs.: 45 g / 8,1 g cukor: 21 g só: 4,4 g	energia: 1488 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 96 g / 29,3 g cukor: 29 g só: 4,7 g	energia: 1066 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 51 g / 12,2 g cukor: 5 g só: 5,1 g	energia: 1461 Kcal szénhidrát: 169 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 64 g / 12,4 g cukor: 22 g só: 5,3 g	
	Allergének: zeller; kén-dioxid, szulfit; tojás; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: földimogyoró; diófélék; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tojás; szója; földimogyoró	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller 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
Élelmészvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2019.04.15 HÉTFŐ	2019.04.16 KEDD	2019.04.17 SZERDA	2019.04.18 CSÜTÖRTÖK Tavaszi szünet	2019.04.19 PÉNTEK Tavaszi szünet	
Tízórai	Zöldséges csirkesonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Hónapos retek Tea	Sajtkrémés magvas kenyér TK TV paprika Kakaó	Kenőmájás rozskenyér TK Újhagyma Tea			
	energia: 312 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 537 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,7 g cukor: 20 g só: 1,5 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,5 g cukor: 9 g só: 1 g			
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; zeller; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szeszám	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; kéndioxid, szulfít			
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztaival Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Csontleves, levesbetét Karfiolfőzelék Szezámós húsgolyó Magvas kenyér TK	Gulyásleves Szilvás gombóc			
	energia: 656 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 19 g / 3 g cukor: 8 g só: 2 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 913 Kcal szénhidrát: 132 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,2 g cukor: 16 g só: 2,2 g			
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; zeller; szeszám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; zeller; glutén Feltételezhető:			
Vacsora	Majorannás sertéstokány Rizi bizi	Hamburger Vegyes saláta Limonádé	Pizzás sörkori Ásványvíz Müzli szelet Alma			
	energia: 693 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 37 g / 10,1 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 414 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,2 g cukor: 23 g só: 2,4 g	energia: 345 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,3 g cukor: 4 g só: 1,7 g			
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; tojás; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; zeller; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít; szója Feltételezhető: tojás; szója; kéndioxid, szulfít; földimogyoró; szeszám; diófélék			

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus