



	2019.04.22 HÉTFŐ Tavasz szünet	2019.04.23 KEDD Tavasz szünet	2019.04.24 SZERDA	2019.04.25 CSÜTÖRTÖK	2019.04.26 PÉNTEK
Reggeli			Főtt tojás Félbarna kenyér Újhagyma Tej	Almás zabkása	Tonhalkrém Teljes kiőrlésű búzakenyér Kígyóuborka Tea
			energia: 285 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,1 g só: 1 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,2 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,5 g
Tízórai			Eperturnix	Tej Puffasztott köles	Őszibarackturnix
			energia: 152 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g	energia: 145 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,4 g
Ebéd			Borsógulyás Nudli Alma	Pulykanyak leves Levesbetét Kelkáposzta főzelék Vagdalt szelet csirkemájából	Reszelt tésztaleves Paprikásburgonya virslivel Savanyú káposzta
	energia: 344 Kcal szénhidrát: 49 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 49 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,8 g só: 0,9 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,3 g só: 0,4 g	energia: 308 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2 g só: 0,8 g
			Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: zeller	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: zeller	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: zeller
Uzsonna			Ivó joghurt Kifli	Sajtkrém magvas kifli Túró rudi	Natúr joghurt Babapiskóta Alma
			energia: 158 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,3 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,5 g só: 0,8 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g só: 0,5 g
			Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: diófélék; glutén; szezámmag; szója; földimogyoró	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid




A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

ÉTLAP

Óvoda

	2019.04.22 HÉTFŐ Tavaszi szünet	2019.04.23 KEDD Tavaszi szünet	2019.04.24 SZERDA	2019.04.25 CSÜTÖRTÖK	2019.04.26 PÉNTEK
Tízórai			Főtt tojás Félbarna kenyér Újhagyma Tej	Almás zabkása	Tonhalkrém Teljes kiőrlésű búzakenyér Kígyóuborka Tea
			energia: 275 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 336 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g szénhidrát: 57 g cukor: 14 g só: 0,4 g	energia: 217 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g szénhidrát: 21 g cukor: 4 g só: 0,5 g
				Allergének: tejsav, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:
Ebéd			Babgulyás Nudli Alma	Pulykanyak leves Levesbetét Kelkáposzta főzelék Vagdalt szelet csirkemájból	Reszelt tészta leves Paprikásburgonya virslivel Savanyú káposzta
			energia: 616 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,1 g szénhidrát: 85 g cukor: 7 g só: 1,7 g	energia: 385 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 370 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,4 g szénhidrát: 50 g cukor: 0 g só: 0,9 g
				Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:
Uzsonna			Ivó joghurt Kifli	Sajtkrém magvas kifli Túró rudi	Natúr joghurt Diós csiga
			energia: 171 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g szénhidrát: 31 g cukor: 14 g só: 0,4 g	energia: 299 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 7 g szénhidrát: 26 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 435 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 17 g / 6 g szénhidrát: 55 g cukor: 14 g só: 0,5 g
				Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén; szezám; diófélék; földimogyoró; szója

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

	2019.04.22 HÉTFŐ Tavaszi szünet	2019.04.23 KEDD Tavaszi szünet	2019.04.24 SZERDA	2019.04.25 CSÜTÖRTÖK	2019.04.26 PÉNTEK
Tízórai			Főtt tojás Félbarna kenyér Újhagyma Tea	Almás zabkása	Tonhalkrém Teljes kiőrlésű búzakenyér Kígyóuborka Tea
			energia: 226 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g szénhidrát: 32 g cukor: 4 g só: 1,1 g	energia: 396 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g szénhidrát: 67 g cukor: 16 g só: 0,5 g	energia: 363 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g szénhidrát: 32 g cukor: 4 g só: 0,9 g
			Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit
Ebéd			Babgulyás Túrós metélt Alma	Pulykanyak leves Levesbetét Kelkáposzta főzelék Vagdalt szelet csirkemájból	Reszelt tésztaleves Paprikásburgonya virslivel Savanyú káposzta
			energia: 819 Kcal fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,7 g szénhidrát: 91 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 461 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,5 g szénhidrát: 48 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 447 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,9 g szénhidrát: 60 g cukor: 0 g só: 1,6 g
			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; zeller; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz; glutén; szója; mustár
Uzsonna					Ivójoghurt Kifli
			energia: 202 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g szénhidrát: 37 g cukor: 14 g só: 0,5 g	energia: 410 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 21 g / 8,9 g szénhidrát: 37 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 520 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,9 g szénhidrát: 65 g cukor: 16 g só: 0,8 g
			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szezám; diófélék; szója; földimogyoró	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

	2019.04.22 HÉTFŐ Tavasz szünet	2019.04.23 KEDD Tavasz szünet	2019.04.24 SZERDA	2019.04.25 CSÜTÖRTÖK	2019.04.26 PÉNTEK
Tízórai			Főtt tojás Félbarna kenyér Újhagyma Tea	Almás zabkása	Tonhalkrém Teljes kiőrlésű búzakenyér Kígyóuborka Tea
			energia: 279 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g szénhidrát: 37 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 452 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g szénhidrát: 76 g cukor: 18 g só: 0,7 g	energia: 408 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,7 g szénhidrát: 38 g cukor: 9 g só: 0,9 g
				Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:
Ebéd			Babgulyás Túrós metélt Alma	Pulykanyak leves Levesbetét Kelkáposzta főzelék Vagdalt szelet csirkemájból	Reszelt tésztaleves Paprikásburgonya virslivel Savanyú káposzta
			energia: 980 Kcal fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 39 g / 12,6 g szénhidrát: 109 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 551 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,2 g szénhidrát: 57 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 478 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g szénhidrát: 63 g cukor: 0 g só: 1,2 g
				Allergének: tejsav, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:
Uzsonna			Ivóyoghurt Kifli	Sajtkrém magvas kifli Túró rudi	Natúr joghurt Diós csiga
			energia: 202 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g szénhidrát: 37 g cukor: 14 g só: 0,5 g	energia: 410 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 21 g / 8,9 g szénhidrát: 37 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 520 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,9 g szénhidrát: 65 g cukor: 16 g só: 0,8 g
				Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén; szója; szezámmag; diófélék; földimogyoró

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

	2019.04.22 HÉTFŐ Tavaszi szünet	2019.04.23 KEDD Tavaszi szünet	2019.04.24 SZERDA	2019.04.25 CSÜTÖRTÖK	2019.04.26 PÉNTEK
Ebéd			Babgulyás Túrós metélt Alma	Pulykanyak leves Levesbetét Kelkáposzta főzelék Vagdalt szelet csirkemájból Rozskenyér TK	Reszelt tésztaleves Paprikásburgonya virslivel Savanyú káposzta
			energia: 1075 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 52 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 47 g / 15,1 g só: 2,2 g	energia: 759 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 47 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,7 g só: 2,4 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,7 g só: 2,9 g
			Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; mustár; szója; tejtermék, laktóz

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

	2019.04.22 HÉTFŐ Ünnepe	2019.04.23 KEDD	2019.04.24 SZERDA	2019.04.25 CSÜTÖRTÖK	2019.04.26 PÉNTEK
Ebéd ÁRA 680.-FT Eldobható dobozba 780.-Ft		Vajgaluska leves Finomfőzelék Sajtpuffancs	Babgulyás Túrós metélt Alma	Pulykanyak leves Levesbetét Kelkáposzta főzelék Vagdalt szelet csirkemájból	Reszelt tésztaleves Paprikásburgonya virslivel Savanyú káposzta
		energia: 806 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 44 g / 13,8 g só: 4,1 g	energia: 1075 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 52 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 47 g / 15,1 g só: 2,2 g	energia: 605 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 42 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,7 g só: 1,7 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,6 g só: 2,4 g
		Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; zeller; glutén; Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit
	2019.04.22 HÉTFŐ Ünnepe	2019.04.23 KEDD	2019.04.24 SZERDA	2019.04.25 CSÜTÖRTÖK	2019.04.26 PÉNTEK
B MENÜ Ebéd ÁRA 850.-FT Eldobható dobozba 950.-Ft		Vajgaluska leves Csirkepörkölt tésztával Gesztenyepüré	Babgulyás Lángos Eper	Pulykanyak leves Borsos marhatokány Tarhonyaköret Csemege uborka Rákóczi túrós	Reszelt tésztaleves Halfilé Orly módra Waldorf saláta Meggyes piskóta
		energia: 976 Kcal szénhidrát: 140 g fehérje: 22 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 35 g / 7,7 g só: 2,6 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 32 g cukor: 32 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,7 g só: 2,1 g	energia: 1110 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 52 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 52 g / 15,4 g só: 2,4 g	energia: 843 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 39 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 44 g / 7,8 g só: 2,5 g
		Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: zeller; szója	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; zeller; glutén; mustár; diófélék; hal 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

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP

Lipthay Béla Kollégium 15-18 év

	2019.04.22 HÉTFŐ Tavaszi szünet	2019.04.23 KEDD Tavaszi szünet	2019.04.24 SZERDA	2019.04.25 CSÜTÖRTÖK	2019.04.26 PÉNTEK
Tízórai			Teavaj Félbarna kenyér Újhagyma Tea	Sajtkrémés kenyér Alma Tejeskávé	Tonhalkrém Teljes kiőrlésű búzakenyér Kígyóuborka Tea
				energia: 278 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g szénhidrát: 42 g cukor: 9 g só: 1,2 g Allergének: glutén; tejszín, laktóz Feltételezhető: szója; tejszín, laktóz	energia: 549 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 17 g / 9,3 g szénhidrát: 75 g cukor: 20 g só: 3 g Allergének: tejszín, laktóz; glutén Feltételezhető: tejszín, laktóz; glutén; szója
Ebéd			Babgulyás Túrós metélt	Pulykanyak leves Levesbetét Kelkáposzta főzelék Vagdalt szelet csirkemájból	Reszelt tésztaleves Paprikásburgonya virslivel Savanyú káposzta
				energia: 1029 Kcal fehérje: 52 g zsír / telített zs.: 46 g / 15,1 g szénhidrát: 100 g cukor: 0 g só: 2,2 g Allergének: tejszín, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	energia: 531 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,9 g szénhidrát: 56 g cukor: 0 g só: 1,4 g Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:
Vacsora			Baromfi párizsi Rozskenyér TK Tea	Rántott sajt Hasábburgonya	Natúr joghurt Diós csiga Gabonagolyó szelet
				energia: 301 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g szénhidrát: 43 g cukor: 9 g só: 1,6 g Allergének: glutén Feltételezhető: tejszín, laktóz; szója	energia: 670 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 34 g / 11 g szénhidrát: 67 g cukor: 0 g só: 2,3 g Allergének: tejszín, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus