

	2019.05.13 HÉTFŐ	2019.05.14 KEDD	2019.05.15 SZERDA	2019.05.16 CSÜTÖRTÖK	2019.05.17 PÉNTEK
<b>Reggeli</b>	Vajkrém magyaros Sárgarépa Kifli Karamell	Sajtkrém Rozskenyér TK Tv paprika Tea	Tojáskrém, magvas kenyér TK Paradicsom Tea	Baromfisonka Margarin Korpás zsemle Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej
	energia: 272 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g só: 0,6 g cukor: 10 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,4 g só: 0,7 g cukor: 3 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 0,7 g cukor: 3 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,1 g cukor: 3 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g só: 0,7 g cukor: 12 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: mustár; tojás; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; glutén; tejtermék, laktóz; szezám	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
<b>Tízórai</b>	Eperturmix	Kakaó Háztartási keksz	Banánturmix	Tej	Narancsos eperturmix
	energia: 152 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g cukor: 0 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g só: 0,4 g cukor: 18 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,3 g cukor: 0 g	energia: 121 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g cukor: 0 g	energia: 153 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g só: 0 g cukor: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít; glutén Feltételezhető: glutén; tojás; földimogyoró; szója; diófélék	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Alma	Erőleves Csőben sült vegyes zöldség csirkemellel Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgarral Alma	Reszelt tészta leves Salátafőzelék Dixi Dinó	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 302 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g só: 1 g cukor: 0 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g só: 3,8 g cukor: 0 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 1,3 g cukor: 4 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 13 g / 2 g só: 0,5 g cukor: 0 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 0,5 g cukor: 0 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: szója; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; szója; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsjoghurt Piskóta szelet	Sóvány kefir Alma	Trappista sajt Abonett Tej poharas 2,8%	Magvas kifli TK Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,3 g cukor: 15 g	energia: 74 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0,5 g cukor: 0 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,7 g só: 0,7 g cukor: 0 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g só: 0,6 g cukor: 12 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g só: 0,4 g cukor: 0 g
	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila  
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné  
Dietetikus

**ÉTLAP**

**Óvoda**

	<b>2019.05.13 HÉTFŐ</b>	<b>2019.05.14 KEDD</b>	<b>2019.05.15 SZERDA</b>	<b>2019.05.16 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2019.05.17 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Vajkrém magyaros Sárgarépa Kifli TK Karamell	Sajtkrémés Rozskenyér TK Tv paprika Tea	Tojáskrém, magvas kenyér TK Paradicsom Tea	Baromfisonka, allergénmentes Margarin Korpás zsemle Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej
	energia: 333 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 12 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g só: 0,8 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,3 g só: 1,4 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 0,9 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,3 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 12 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén	Allergének: tojás; mustár; glutén Feltételezhető: szezám; glutén; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves Csőben sült vegyes zöldség csirkemellel Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgarral Alma	Reszelt tészta leves Salátafőzelék Dixi Dinó	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 402 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g só: 1,2 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,5 g só: 4,1 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 16 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,1 g só: 1,6 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,4 g só: 0,6 g	energia: 421 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,6 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: szója; mustár; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szója; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsjoghurt Piskóta szelet	Kockasajt, zsemle Alma	Trappista sajt Abonett Tej poharas 2,8%	Magvas kifli TK Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 197 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,4 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,2 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 8,5 g só: 1 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,9 g só: 0,5 g
	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; 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**

	<b>2019.05.13 HÉTFŐ</b>	<b>2019.05.14 KEDD</b>	<b>2019.05.15 SZERDA</b>	<b>2019.05.16 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2019.05.17 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Vajkrém magyaros Sárgarépa Kifli TK Karamell	Sajtkrémés Rozskenyér TK Tv paprika Tea	Tojáskrém, magvas kenyér TK Paradicsom Tea	Baromfisonka, allergénmentes Margarin Korpás zsemle Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej
	energia: 432 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 15 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,7 g só: 1,1 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 15 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,4 g só: 1,9 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,8 g só: 1,4 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,6 g	energia: 441 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 16 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; szeszám	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves Csőben sült vegyes zöldség csirkemellel Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgarral Alma	Reszelt tészta leves Salátafőzelék Dixi Dinó	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 522 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,8 g só: 2,2 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,3 g só: 4,2 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 19 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 29 g / 10,2 g só: 2,6 g	energia: 545 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,9 g só: 1,1 g	energia: 583 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,6 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: szója; tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsjoghurt Piskóta szelet	Kockasajt, zsemle Alma	Trappista sajt Abonett Almalé 100%	Magvas kifli TK Csokis tej	Tökmagos pogácsa
	energia: 197 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,4 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 11 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 7,1 g só: 1 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g só: 0,8 g	energia: 394 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,6 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: szeszám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tojás; 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**

	<b>2019.05.13 HÉTFŐ</b>	<b>2019.05.14 KEDD</b>	<b>2019.05.15 SZERDA</b>	<b>2019.05.16 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2019.05.17 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Vajkrém magyaros Sárgarépa Kifli TK Karamell	Sajtkrémés Rozskenyér TK Tv paprika Tea	Tojáskrém, magvas kenyér TK Paradicsom Tea	Baromfisonka, allergénmentes Margarin Korpás zsemle Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej
	energia: 432 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,7 g cukor: 20 g só: 1,1 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,1 g cukor: 9 g só: 2,2 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 1,6 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g cukor: 9 g só: 1,6 g	energia: 441 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g cukor: 19 g só: 1,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; glutén; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít; szesám	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves Csőben sült vegyes zöldség csirkemellel Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgurral Alma	Reszelt tészta leves Salátafőzelék Baromfivagdalt Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 610 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 637 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,6 g cukor: 0 g só: 4,5 g	energia: 603 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 29 g / 10,2 g cukor: 10 g só: 2,6 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 675 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,8 g cukor: 0 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: mustár; szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsjoghurt Piskóta szelet	Kockasajt, zsemle Alma	Trappista sajt Abonett Almalé 100%	Magvas kifli TK Csokis tej	Tökmagos pogácsa
	energia: 197 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 16 g só: 0,4 g	energia: 288 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 1 g só: 1,3 g	energia: 244 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 8,9 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g cukor: 12 g só: 0,8 g	energia: 394 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 0,5 g
	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; 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**

	<b>2019.05.13 HÉTFŐ</b>	<b>2019.05.14 KEDD</b>	<b>2019.05.15 SZERDA</b>	<b>2019.05.16 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2019.05.17 PÉNTEK</b>
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves Csőben sült vegyes zöldség csirkemellel Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgarral Alma	Reszelt tészta leves Salátafőzelék Baromfivagdalt Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 764 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,5 g cukor: 0 g só: 4,8 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,5 g cukor: 0 g só: 4,7 g	energia: 603 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 29 g / 10,2 g cukor: 10 g só: 2,6 g	energia: 769 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 4,5 g	energia: 834 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 35 g / 11 g cukor: 0 g só: 2 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

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

	<b>2019.05.13 HÉTFŐ</b>	<b>2019.05.14 KEDD</b>	<b>2019.05.15 SZERDA</b>	<b>2019.05.16 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2019.05.17 PÉNTEK</b>
<b>A menü Ebéd</b> <b>ÁRA 680.-FT</b> <b>Eldobható</b> <b>dobozba</b> <b>780.-Ft</b>	Karalábéleves Burgonyafőzelék Leccsókolbász	Erőleves Csőben sült vegyes zöldség csirkemellel Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgurral Alma	Reszelt tésztaleves Salátafőzelék Baromfivagdalt	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 497 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,5 g só: 2,3 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 48 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,5 g só: 4,7 g	energia: 758 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 26 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 37 g / 12,2 g só: 3,5 g	energia: 548 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,8 g só: 3,3 g	energia: 778 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,1 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
	<b>2019.05.13 HÉTFŐ</b>	<b>2019.05.14 KEDD</b>	<b>2019.05.15 SZERDA</b>	<b>2019.05.16 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2019.05.17 PÉNTEK</b>
<b>B MENÜ Ebéd</b> <b>ÁRA 850.-FT</b> <b>Eldobható</b> <b>dobozba</b> <b>950.-Ft</b>	Karalábéleves Sült kacsacomb Tört burgonya Párolt káposzta Siós muffin	Erőleves Dubarry csirkemell Párolt rizs Mákos rácsos	Meggyleves Rántott sertésszelet Joghurtos tavaszi saláta Kekszalámi	Reszelt tésztaleves Brassói feltét Hasábburgonya Tejfölös uborkasaláta Lekváros piskótatekeres	Burgonyaleves felnőtt Gombapaprikás Nokedli Szórt rétes
	energia: 1179 Kcal szénhidrát: 128 g fehérje: 53 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 49 g / 13,5 g só: 5,6 g	energia: 1260 Kcal szénhidrát: 142 g fehérje: 62 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 49 g / 13,6 g só: 6 g	energia: 940 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 35 g cukor: 43 g zsír / telített zs.: 43 g / 11,3 g só: 4,8 g	energia: 1174 Kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 38 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 60 g / 15,4 g só: 4,9 g	energia: 939 Kcal szénhidrát: 128 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 6 g só: 2,5 g
	Allergének: diófélék; glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: kén-dioxid, szulfit; glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék Feltételezhető: szója; földimogyoró	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

**A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**

**Rendelés [agrokonyha@gmail.com](mailto:agrokonyha@gmail.com) vagy 06 20 293 4288 telefonon reggel 9 óráig!**

**Angyal Attila**  
**Élelmezésvezető**

**Dr. Kacz Károlyné**  
**Dietetikus**

	<b>2019.05.13 HÉTFŐ</b>	<b>2019.05.14 KEDD</b>	<b>2019.05.15 SZERDA</b>	<b>2019.05.16 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2019.05.17 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Vajkrém magyaros Sárgarépa Kifli TK Karamell	Sajtkrémés Rozskenyér TK Tv paprika Tea	Tojáskrém, magvas kenyér TK Paradicsom Tea	Baromfisonka, allergénmentes Margarin Korpás zsemle Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej
	energia: 432 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 15 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,7 g só: 1,1 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 14 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,1 g só: 2,2 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 14 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,2 g só: 1,6 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 1,8 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 18 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tojás; mustár; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít; szeszám	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves Csőben sült vegyes zöldség csirkemellel Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgarral Alma	Reszelt tésztaleves Salátafőzelék Baromfivagdalt Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 693 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,5 g só: 4,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 48 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,5 g só: 4,6 g	energia: 603 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 20 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 29 g / 10,2 g só: 2,6 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,5 g só: 3,3 g	energia: 809 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,8 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Vacsora</b>	Meleg szendvics Tea	Rakott zöldbab	Sült kolbász Hagmásburgonya	Bundás kenyér Tea	Tökmagos pogácsa Ásványvíz Müzsli szelet Alma
	energia: 297 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 16 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1,4 g	energia: 480 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,5 g só: 1 g	energia: 534 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,2 g só: 2,1 g	energia: 546 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 14 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,2 g só: 6,4 g	energia: 378 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,8 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít; tojás; szója Feltételezhető: földimogyoró; szeszám; diófélék

**A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**