

	2019.05.20 HÉTFŐ	2019.05.21 KEDD	2019.05.22 SZERDA	2019.05.23 CSÜTÖRTÖK	2019.05.24 PÉNTEK
Reggeli	Zalai felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Tea	Sajtkrémés teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Kakaó	Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű zsemle TV Paprika Tea	Gabonagolyó Tej	Főtt tojás, Magvas kenyér, újhagyma, Tej
	energia: 158 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g cukor: 4 g só: 0,9 g	energia: 300 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,8 g cukor: 15 g só: 0,8 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,5 g cukor: 3 g só: 0,5 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 6 g só: 0,6 g	energia: 275 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejsav, laktóz; szója	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: glutén; tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejsav, laktóz Feltételezhető:
Tízórai	Őszibarackturmix	Almalé, pufi	Vaníliás tej	Banán, puffasztott köles	Eperturmix
	energia: 145 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 10 g só: 0,2 g	energia: 137 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g
	Allergének: tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Zöldségleves Sajtos sült csirkemell Párolt szivárvány köret	Májgaluska leves Sárgarépa főzelék Baromfivagdalt	Hamis gulyásleves Tárkonyos pulykaragu Kukoricás rizs	Csontleves Levesbetét Székelykáposzta Alma	Tejleves Hal rudacska Tört burgonya Fejes saláta
	energia: 311 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 416 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 5 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 317 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g cukor: 9 g só: 0,4 g
	Allergének: zeller; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: tejsav, laktóz	Allergének: tojás; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; glutén	Allergének: hal; tejsav, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Kakaós tej Sajtos kifli	Diós csiga	Tej poharas 2,8% Alma, Korpovit keksz	Gouda sajt, retek Szezámós zsemle	Kockasajt Graham kifli
	energia: 246 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,9 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 169 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g cukor: 7 g só: 0 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g cukor: 1 g só: 0,5 g	energia: 288 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 1 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejsav, laktóz; diófélek Feltételezhető:	Allergének: szezám; glutén; kén-dioxid, szulfit; tejsav, laktóz; szója Feltételezhető: tojás; tejsav, laktóz; diófélek	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; szezám; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételféleségek allergén összetevőiről bővebb információ a Főzőkonyhán kapható.

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP****Óvoda**

	2019.05.20 HÉTFŐ	2019.05.21 KEDD	2019.05.22 SZERDA	2019.05.23 CSÜTÖRTÖK	2019.05.24 PÉNTEK
Tízórai	Zalai felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Tea	Sajtkrém roszkenyér Kígyóuborka Kakaó	Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű zsemle TV Paprika Tea	Gabonagolyó Tej	Főtt tojás, Magvas kenyér TK, újhagyma, Tej
	energia: 207 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 1,1 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g só: 1 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 5 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 0,8 g só: 0,5 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 288 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szesám
Ebéd	Zöldségleves Sajtos sült csirkemell Párolt szivárvány köret	Májgaluska leves Fejtett babfőzelék Baromfivagdalt Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Hamis gulyásleves Tárkonyos pulykaragu Kukoricás rizs	Csontleves Levesbetét Székelykáposzta Félbarna kenyér	Tejleves Spenótos halszelet Tört burgonya Fejes saláta
	energia: 419 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g só: 2,5 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,7 g só: 2,3 g	energia: 573 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g só: 0,6 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,3 g só: 2,6 g	energia: 398 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 22 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g só: 0,6 g
	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Kakaós tej Sajtos kifli	Diós csiga	Tej poharas 2,8% Alma, Korpovit keksz	Gouda sajt, retek Szezámós zsemle	Kockasajt Graham kifli Gyümölcsös müzli szelet
	energia: 310 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 15 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g só: 1,3 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 6 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,1 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,4 g só: 0,6 g	energia: 288 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g só: 1,6 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g só: 0,8 g
	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; diófélék Feltételezhető:	Allergének: szesám; kén-dioxid, szulfid; szója; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; szesám; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szója; kén-dioxid, szulfid Feltételezhető: földimogyoró; diófélék; szesám

Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételféleségek allergén összetevőiről bővebb információ a Főzőkonyhán kapható.

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP

Iskola 7-10 év

	2019.05.20 HÉTFŐ	2019.05.21 KEDD	2019.05.22 SZERDA	2019.05.23 CSÜTÖRTÖK	2019.05.24 PÉNTEK
Tízórai	Zalai felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Tea	Sajtkrém roszkenyér Kígyóuborka Őszibaracklé	Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű zsemle TV Paprika Tea	Gabonagolyó Tej	Főtt tojás, Magvas kenyér TK, újhagyma, Tej
	energia: 258 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,6 g só: 1,5 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 1,1 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 7 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g só: 0,7 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 9 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g só: 1,1 g	energia: 410 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,3 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: szeszám
Ebéd	Zöldségleves Sajtos sült csirkemell Párolt szivárvány köret	Májgaluska leves Fejlett babfőzelék Baromfivagdalt Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Hamis gulyásleves Tárkonyos pulykaragu Kukoricás rizs	Csontleves Levesbetét Szekelykáposzta Félbarna kenyér	Tejleves Spenótos halszelet Tört burgonya Fejes saláta
	energia: 523 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 39 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,2 g só: 3,3 g	energia: 600 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 32 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,9 g só: 3,2 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,4 g só: 1,2 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 9,8 g só: 3,9 g	energia: 461 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 27 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 1,2 g
	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejsav, laktóz Feltételezhető: tejsav, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; zeller; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: szója; glutén; kén-dioxid, szulfid	Allergének: hal; tejsav, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Kakaós tej Sajtos kifli	Diós csiga	Tej poharas 2,8% Alma, Magvas kifli TK	Gouda sajt, retek Szezám zsemle	Kockasajt Graham kifli Gyümölcsös müzli szelet
	energia: 310 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 15 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g só: 1,3 g	energia: 338 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 10 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,1 g só: 0,1 g	energia: 361 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g só: 0,8 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,3 g só: 1,8 g	energia: 244 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 12 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; diófélék; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: szeszám; diófélék	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; tojás; szeszám Feltételezhető: glutén	Allergének: kén-dioxid, szulfid; szója; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: szeszám; földimogyoró; diófélék

Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételféleségek allergén összetevőiről bővebb információ a Főzőkonyhán kapható.

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP

Iskola 11-14 év

	2019.05.20 HÉTFŐ	2019.05.21 KEDD	2019.05.22 SZERDA	2019.05.23 CSÜTÖRTÖK	2019.05.24 PÉNTEK
Tízórai	Zalai felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Tea	Sajtkrémes rozskenyér Kígyóborka Kakaó	Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű zsemle TV Paprika Tea	Gabonagolyó Tej	Főtt tojás, Magvas kenyér TK, újbagyama, Tej
	energia: 328 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g só: 1,8 g cukor: 9 g	energia: 448 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g só: 1,5 g cukor: 20 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 1 g só: 0,8 g cukor: 9 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,7 g só: 1,3 g cukor: 18 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,6 g só: 1,1 g cukor: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szeszám
Ebéd	Zöldségleves Sajtos sült csirkemell Párolt szivárvány köret	Májgaluska leves Fejtt babfőzelék Baromfivagdalt Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Hamis gulyásleves Tárkonyos pulykaragu Kukoricás rizs	Csontleves Levesbetét Székelykáposzta Félbarna kenyér	Tejleves Spenótos halszelet Tört burgonya Fejes saláta
	energia: 573 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,8 g só: 3,7 g cukor: 0 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,1 g só: 3,9 g cukor: 3 g	energia: 854 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 31 g / 5,8 g só: 1,9 g cukor: 0 g	energia: 682 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 34 g / 11 g só: 4,9 g cukor: 0 g	energia: 527 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g só: 1,6 g cukor: 16 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető:
Uzsonna	Kakaós tej Sajtos kifli	Diós csiga	Tej poharas 2,8% Alma, magvas kifli TK	Gouda sajt, retek Szezámós zsemle	Kockasajt Graham kifli Gyümölcsös müzli szelet
	energia: 491 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,7 g só: 2,4 g cukor: 12 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g só: 0,3 g cukor: 12 g	energia: 361 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g só: 0,8 g cukor: 0 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,3 g só: 1,9 g cukor: 0 g	energia: 439 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g só: 2,3 g cukor: 5 g
	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; szeszám	Allergének: tejtermék, laktóz; szeszám; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfít Feltételezhető: szója; szeszám; földimogyoró; diófélék

Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételféleségek allergén összetevőiről bővebb információ a Főzőkonyhán kapható.

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP****Középiskola 15-18 év**

	2019.05.20 HÉTFŐ	2019.05.21 KEDD	2019.05.22 SZERDA	2019.05.23 CSÜTÖRTÖK	2019.05.24 PÉNTEK
Ebéd	Zöldségleves Sajtos sült csirkemell Párolt szivárvány köret	Májgaluska leves Fejtt babfőzelék Baromfivagdalt Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Hamis gulyásleves Tárkonyos pulykaragu Kukoricás rizs	Csontleves Levesbetét Székelykáposzta Félbarna kenyér	Tejleves Spenótos halszelet Tört burgonya Fejes saláta Csokis croissant
	energia: 681 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 49 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,7 g cukor: 0 g só: 4,4 g	energia: 802 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,4 g cukor: 3 g só: 4,3 g	energia: 851 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 31 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 38 g / 12 g cukor: 0 g só: 5,3 g	energia: 838 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,9 g cukor: 25 g só: 2,4 g
	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; hal Feltételezhető: kéndioxid, szulfid; szója

Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételféleségek allergén összetevőiről bővebb információ a Főzőkonyhán kapható.

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2019.05.20 HÉTFŐ	2019.05.21 KEDD	2019.05.22 SZERDA	2019.05.23 CSÜTÖRTÖK	2019.05.24 PÉNTEK
A menü Ebéd ÁRA 680.-FT Eldobható dobozba 780.-Ft	Zöldségleves Sajtós sült csirkemell Párolt szivárvány köret	Májgaluska leves Fejtett babfőzelék Baromfivagdalt	Hamis gulyásleves Tárkonyos pulykaragu Kukoricás rizs	Székelykáposzta Túrós táska	Tejleves Spenótos halszelet Tört burgonya Fejes saláta Alma
	energia: 680 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 49 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,5 g só: 4,7 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 41 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,2 g só: 3,5 g	energia: 888 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,4 g só: 1,9 g	energia: 852 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 31 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 56 g / 18 g só: 3,9 g	energia: 629 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 34 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,6 g só: 2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tojás; kén-dioxid, szulfit; szója	Allergének: hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
	2019.05.20 HÉTFŐ	2019.05.21 KEDD	2019.05.22 SZERDA	2019.05.23 CSÜTÖRTÖK	2019.05.24 PÉNTEK
B MENÜ Ebéd ÁRA 850.-FT Eldobható dobozba 950.-Ft	Zöldségleves Aszalt sárgabarackkal töltött csirkemell Párolt szivárvány zöldség Diós kevert sütemény	Májgaluska leves Sertéspörkölt Nagykagyló tészta Ecetes paprika Csokis piskóta	Hamis gulyásleves Sült pulykaszárny Gombás rizs Fejes saláta Keksztekercs	Csontleves főtt hússal Töltött paprika Főtt burgonya Csokis muffin	Brokkoli krémleves Rántott sajt Fűszeres steakburgonya Tartármártás Túrós lepény
	energia: 1014 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 60 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 39 g / 5,8 g só: 5,7 g	energia: 1116 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 40 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 59 g / 15,3 g só: 5 g	energia: 918 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 41 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 36 g / 7,3 g só: 7,1 g	energia: 1057 Kcal szénhidrát: 144 g fehérje: 37 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 36 g / 10 g só: 4,2 g	energia: 2090 Kcal szénhidrát: 176 g fehérje: 72 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 120 g / 36,4 g só: 5,6 g
	Allergének: glutén; tojás; diófélék; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit; mustár	Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfit; zeller Feltételezhető: szója; tojás; földimogyoró	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; földimogyoró	Allergének: mustár; tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit

Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételféleségek allergén összetevőiről bővebb információ a Főzőkonyhán kapható.

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

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2019.05.20 HÉTFŐ	2019.05.21 KEDD	2019.05.22 SZERDA	2019.05.23 CSÜTÖRTÖK	2019.05.24 PÉNTEK
Tízórai	Zalai felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Tea	Sajtkrém roszkenyér Kígyóborka Kakaó	Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű zsemle TV Paprika Tea	Gabonagolyó Tej	Főtt tojás, Magvas kenyér TK, újhagyma, Tej
	energia: 305 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g só: 1,7 g	energia: 448 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g só: 1,5 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 1 g só: 0,8 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,7 g só: 1,3 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,6 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tojás; mustár; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szeszám
Ebéd	Zöldségleves Sajtos sült csirkemell Párolt szivárvány köret	Májgaluska leves Fejtett babfőzelék Baromfivagdalt Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Hamis gulyásleves Tárkonyos pulykaragu Kukoricás rizs	Csontleves Levesbetét Székelykáposzta Félbarna kenyér	Tejleves Spenótos halszelet Tört burgonya Fejes saláta
	energia: 545 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,3 g só: 3,6 g	energia: 777 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,4 g só: 4,2 g	energia: 854 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 31 g / 5,8 g só: 1,9 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 41 g / 13 g só: 5,4 g	energia: 537 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g só: 1,8 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető:
Vacsora	Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposztasaláta	Sonkás pizza Tea	Káposztás kocka	Sült csirkecomb Vegyes saláta Kapormártás	Kockasajt Graham kifli Gyümölcsös müzli szelet Joghurtital
	energia: 602 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,5 g só: 2,3 g	energia: 436 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g só: 1,2 g	energia: 554 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,1 g só: 0,2 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,9 g só: 1,1 g	energia: 666 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,2 g só: 2,6 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szója; kéndioxid, szulfít Feltételezhető: glutén; szója; szeszám; földimogyoró; diófélék

Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételféleségek allergén összetevőiről bővebb információ a Főzőkonyhán kapható.

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus