

	2019.06.10 HÉTFŐ ünnep	2019.06.11 KEDD	2019.06.12 SZERDA	2019.06.13 CSÜTÖRTÖK	2019.06.14 PÉNTEK
Reggeli		Magvas Fonott Tej	Vajkrémes Rozskenyér Hónapos retek Almalé	Tojáskrém, paprika Teljes kiőrlésű rozskenyér Tea	Gabonagolyó Tej
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 115 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g cukor: 3 g só: 0,3 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
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szeszám; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Tízórai		Eper	Tej	Eperturmix zabpehellyel	Őszibarackturmix Pufi
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 31 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 121 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 5 g só: 0,2 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 0,4 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd		Gombaleves Tavaszi pulykaragu Párolt rizs	Zöldségleves Rakott karfiol Alma	Tojásleves Cukkini főzelék Sült csirkemáj	Bográcsgulyás Kakaós mini csiga
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,9 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g cukor: 3 g só: 0,3 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g cukor: 10 g só: 0,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna		Csokis tej Háztartási keksz Alma	Kifli Kakaó	Tej poharas 2,8% Briós	Margarinos szeszámos zsemle Paprika
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,4 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g cukor: 15 g só: 0,7 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g cukor: 5 g só: 0,5 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid; glutén Feltételezhető: glutén; földimogyoró; diófélék; szója; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szeszám; glutén; tojás Feltételezhető:

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**

	2019.06.10 HÉTFŐ ünnep	2019.06.11 KEDD	2019.06.12 SZERDA	2019.06.13 CSÜTÖRTÖK	2019.06.14 PÉNTEK
Tízórai		Magvas Fonott Tej	Vajkrémes Rozskenyér Hónapos retek Almalé	Tojáskrém, paprika Teljes kiőrlésű rozskenyér Tea	Gabonagolyó Tej
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,3 g só: 0,6 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,6 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,6 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
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd		Gombaleves Tavaszi pulykaragu Párolt rizs	Zöldségleves Rakott karfiol Alma	Tojásleves Tökfőzelék Sült csirkemáj Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Bográcsgulyás Kakaós csiga Alma
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 418 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,7 g só: 0,3 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g só: 0,3 g	energia: 460 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g só: 1 g	energia: 477 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 14 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,1 g só: 0,4 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna		Csokis tej Nutribella TK keksz Alma	Edami sajt, margarin Zsemle Kakaós tej	Tej poharas 2,8% Briós	Margarinos TK zsemle Paprika
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 0,6 g	energia: 404 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 20 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,4 g só: 1,8 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g só: 0,7 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g só: 0,7 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: földimogyoró; glutén; szója; kéndioxid, szulfít; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:

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

	2019.06.10 HÉTFŐ ünnep	2019.06.11 KEDD	2019.06.12 SZERDA	2019.06.13 CSÜTÖRTÖK	2019.06.14 PÉNTEK
Tízórai		Magvas Fonott Tej	Vajkrémes Rozskenyér Hónapos retek Almalé	Tojáskrém, paprika Teljes kiőrlésű rozskenyér Tea	Gabonagolyó Tej
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,3 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 4 g só: 0,8 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g cukor: 15 g só: 1,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szeszám; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd		Gombaleves Tavaszi pulykaragu Párolt rizs	Zöldségleves Rakott karfiol Alma	Tojásleves Tökfőzelék Sült csirkemáj Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Bográcsgulyás Kakaós csiga Alma
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 538 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 442 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 594 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 657 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,3 g cukor: 25 g só: 0,6 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna		Csokis tej Nutribella TK keksz Alma	Edami sajt, margarin Zsemle Kakaós tej	Tej poharas 2,8% Briós	Margarinos TK zsemle Paprika
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 18 g só: 0,6 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 14 g / 8,1 g cukor: 12 g só: 2 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g cukor: 8 g só: 0,7 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tojás; kén-dioxid, szulfít; szója; földimogyoró	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:

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**

	2019.06.10 HÉTFŐ ünnep	2019.06.11 KEDD	2019.06.12 SZERDA	2019.06.13 CSÜTÖRTÖK	2019.06.14 PÉNTEK										
Tízórai		Magvas Fonott Tej	Vajkrémes Rozskenyér Hónapos retek Almalé	Tojáskrém, paprika Teljes kiőrlésű rozskenyér Tea	Gabonagolyó Tej										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 57 g	fehérje: 15 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 22 g / 7,3 g só: 0,6 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 39 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 0,8 g	energia: 297 Kcal szénhidrát: 51 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 0,9 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 10 g cukor: 18 g 18 g	zsír / telített zs.: 11 g / 5,7 g só: 1,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: szezám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz									
Ebéd		Gombaleves Tavaszi pulykaragu Párolt rizs	Zöldségleves Rakott karfiol Alma	Tojásleves Tökfőzelék Sült csirkemáj Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Bográcsgulyás Kakaós csiga Teljes kiőrlésű kenyér Alma										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 25 g / 4,6 g só: 1,9 g	energia: 529 Kcal szénhidrát: 53 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 23 g / 5,9 g só: 1,3 g	energia: 690 Kcal szénhidrát: 72 g	fehérje: 32 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 6,3 g só: 2,3 g	energia: 907 Kcal szénhidrát: 119 g	fehérje: 28 g cukor: 25 g 25 g	zsír / telített zs.: 34 g / 8 g só: 1,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz										
Uzsonna		Csokis tej Nutribella TK keksz Alma	Edami sajt, margarin Zsemle Kakaós tej	Tej poharas 2,8% Briós	Margarinos TK zsemle Paprika										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 41 g	fehérje: 9 g cukor: 18 g 18 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 0,6 g	energia: 510 Kcal szénhidrát: 55 g	fehérje: 28 g cukor: 12 g 12 g	zsír / telített zs.: 20 g / 11,5 g só: 2,4 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 45 g	fehérje: 12 g cukor: 8 g 8 g	zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g só: 0,7 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g só: 0,7 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: földimogyoró; szója; tojás; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:										

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**

	2019.06.10 HÉTFŐ ünnep	2019.06.11 KEDD	2019.06.12 SZERDA	2019.06.13 CSÜTÖRTÖK	2019.06.14 PÉNTEK										
Ebéd		Gombaleves Tavaszi pulykaragu Párolt rizs	Zöldségleves Rakott karfiol Alma	Tojásleves Tökfőzelék Sült csirkemáj	Bográcsgulyás Kakaós csiga										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 89 g	fehérje: 33 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 5,4 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 60 g	fehérje: 30 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g	energia: 620 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 33 g cukor: 0 g 0 g	zsír / telített zs.: 35 g / 7,3 g	energia: 775 Kcal szénhidrát: 113 g	fehérje: 30 g cukor: 22 g 0,7 g	zsír / telített zs.: 22 g / 5,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; 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

	2019.06.10 HÉTFŐ ünnep	2019.06.11 KEDD	2019.06.12 SZERDA	2019.06.13 CSÜTÖRTÖK	2019.06.14 PÉNTEK
A menü Ebéd		Gombaleves Tavaszi pulykaragu Párolt rizs	Zöldségleves Rakott karfiol Alma	Tojásleves Tökfőzelék Sült csirkemáj	Bográcsgulyás Kakaós csiga
ÁRA 680.-FT					
Eldobható					
dobozba	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 89 g zsír / telített zs.: 33 g / 5,4 g fehérje: 33 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 60 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,9 g fehérje: 30 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 620 Kcal szénhidrát: 42 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,3 g fehérje: 33 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 775 Kcal szénhidrát: 113 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,3 g fehérje: 30 g cukor: 22 g só: 0,7 g
780.-Ft	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén
	2019.06.10 HÉTFŐ ünnep	2019.06.11 KEDD	2019.06.12 SZERDA	2019.06.13 CSÜTÖRTÖK	2019.06.14 PÉNTEK
B MENÜ Ebéd		Gombaleves Grill csirke Vegyes saláta Gyümölcsrizs	Zöldségleves Rántott csirkecomb Burgonyapüré Fejes saláta Csokis muffin	Tojásleves Vadas mártás Főtt marhaszelet Tésztaköret Almás rácsos	Bográcsgulyás Káposztás sztrapacska Fahéjas mini csiga
ÁRA 850.-FT					
Eldobható					
dobozba	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 1134 Kcal szénhidrát: 106 g zsír / telített zs.: 81 g / 15,5 g fehérje: 32 g cukor: 6,3 g só: 6,3 g	energia: 1211 Kcal szénhidrát: 149 g zsír / telített zs.: 52 g / 9,9 g fehérje: 22 g cukor: 4,3 g só: 4,3 g	energia: 1295 Kcal szénhidrát: 143 g zsír / telített zs.: 46 g / 15 g fehérje: 21 g cukor: 3,6 g só: 3,6 g	energia: 1044 Kcal szénhidrát: 151 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,2 g fehérje: 16 g cukor: 1,4 g só: 1,4 g
950.-Ft	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető: szója; földimogyoró; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; diófélék; mustár; tojás; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás 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.

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

Angyal Attila
Élelmészvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2019.06.10 HÉTFŐ ünnep	2019.06.11 KEDD	2019.06.12 SZERDA	2019.06.13 CSÜTÖRTÖK	2019.06.14 PÉNTEK
Tízórai		Zala felvágott, margarin Fehér kenyér Paprika Tej	Vajkrémes Rozskenyér Hónapos retek Almalé	Virsli, paprika Teljes kiőrlésű rozskenyér Tea	Gabonagolyó Tej
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 451 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,1 g só: 2,8 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 0,8 g	energia: 337 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 11 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 2,7 g só: 1,7 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 10 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,7 g só: 1,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:
Ebéd		Gombaleves Tavaszi pulykaragu Párolt rizs	Zöldségleves Rakott karfiol Alma	Tojásleves Tökfőzelék Sült csirkemáj Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Bográcsgulyás Kakaós csiga Teljes kiőrlésű kenyér Alma
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 682 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,7 g só: 2,1 g	energia: 529 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,9 g só: 1,3 g	energia: 690 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,3 g só: 2,3 g	energia: 907 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 34 g / 8 g só: 1,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Vacsora		Gránátos kocka Csemege uborka	Sült csirkemell Majonézes burgonyasaláta	Briós Kakaó	Sajtkrém, TK zsemle Piskóta szelet Alma, ásványvíz
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 557 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 1 g só: 1,1 g	energia: 644 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 22 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 40 g / 8,9 g só: 1,2 g	energia: 609 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 19 g cukor: 36 g zsír / telített zs.: 13 g / 6 g só: 1,3 g	energia: 399 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 14 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,5 g só: 1,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; 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