

	2019.08.19.	2019.08.20.	2019.08.21.	2019.08.22.	2019.08.23.
Reggeli			Tojáskrémes rozskenyér Paradicsom Tej	Fonott kalács Sárgadinnye turmix	Vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma Almalé
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 244 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g cukor: 7 g só: 0,5 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 0,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrtészta	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt
Tízórai			Eperturmix	Tea Szilva	Barackturmix
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 139 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 48 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 3 g só: 0 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd			Zöldbaleves Pírtott csirkemáj Kukoricás rizs Paradicsomsaláta	Tarhonyaleves Zöldborsófőzelék Dixi Dínó Görögdinnye	Gulyásleves Diós metélt Szilva
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 351 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,9 g cukor: 5 g só: 0,3 g	energia: 380 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 10 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 442 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,9 g cukor: 11 g só: 0,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; zeller	Allergének: diófélék; glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; csillagfűrt
Uzsonna			Tavaszi felvágott, margarin Zsemle korpás Uborka	Kefir TK kifli	Ivójoghurt 2% Keks
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 131 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,7 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,9 g cukor: 13 g só: 0,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktóz	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtészta	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék, földimogyorósó, szójatej

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

	2019.08.19.	2019.08.20.	2019.08.21.	2019.08.22.	2019.08.23.
Tízórai			Tojáskrémes rozskenyér Paradicsom Tej	Fonott kalács Sárgadinnye turmix	Vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma Almalé
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 307 Kcal szénhidrát: 39 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g fehérje: 14 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 44 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g fehérje: 12 g cukor: 8 g só: 0,6 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 46 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g fehérje: 4 g cukor: 0 g só: 0,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűszója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt
Ebéd			Zöldbableves Pírtott csirkemáj Kukoricás rizs Paradicsomsaláta	Tarhonyaleves Zöldborsófőzelék Sajtpuffancs Görögdinnye	Gulyásleves Diós metélt Szilva
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 449 Kcal szénhidrát: 59 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,3 g fehérje: 20 g cukor: 5 g só: 0,6 g	energia: 465 Kcal szénhidrát: 57 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g fehérje: 22 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 607 Kcal szénhidrát: 73 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,6 g fehérje: 18 g cukor: 17 g só: 0,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: diófélék; glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt
Uzsonna			Tavaszi felvágott, margarin Zsemle korpás Uborka	Kefir Kifli TK	Ivójoghurt 2% Keks
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 26 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g fehérje: 8 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 148 Kcal szénhidrát: 26 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g fehérje: 9 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 40 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g fehérje: 8 g cukor: 24 g só: 0,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék földimogyorósó-jatojás

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 34.hét****Szünidei gyermekétkezés**

	2019.08.19.	2019.08.20.	2019.08.21.	2019.08.22.	2019.08.23.					
Ebéd			Zöldbableves Pirított csirkemáj Kukoricás rizs Paradicsomsaláta	Tarhonyaleves Zöldborsófőzelék Sajtpuffancs Görögdinnye	Gulyásleves Diós metélt					
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 76 g	fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 74 g	fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,3 g	energia: 671 Kcal szénhidrát: 76 g	fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,7 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g só: 0 g	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g só: 0 g	szénhidrát: 76 g	cukor: 5 g só: 1,9 g	szénhidrát: 74 g	cukor: 0 g só: 1,8 g	szénhidrát: 76 g	cukor: 21 g só: 0,7 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: diófélék; glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt					

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

	2019.08.19.	2019.08.20.	2019.08.21.	2019.08.22.	2019.08.23.
A MENÜ Ebéd			Zöldbableves Pírtott csirkemáj Kukoricás rizs Paradicsomsaláta	Tarhonyaleves Zöldborsófőzelék Sajtpuffancs	Gulyásleves Diós metélt
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 767 Kcal szénhidrát: 99 g zsír / telített zs.: 26 g / 4 g fehérje: 34 g cukor: 7 g só: 3,2 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 79 g zsír / telített zs.: 28 g / 8 g fehérje: 35 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 994 Kcal szénhidrát: 115 g zsír / telített zs.: 46 g / 11 g fehérje: 29 g cukor: 35 g só: 1,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: diófélék; glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt
B MENÜ Ebéd			Zöldbableves Grill csirke Kukoricás rizs Tejfölös uborkasaláta Kókuszos kakaós kevert sütemény	Tarhonyaleves Mexikói chilis bab Meggyes piskóta	Gulyásleves Túrós lepény Szilva
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 1442 Kcal szénhidrát: 146 g zsír / telített zs.: 52 g / 14 g fehérje: 96 g cukor: 28 g só: 8,5 g	energia: 747 Kcal szénhidrát: 88 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,1 g fehérje: 44 g cukor: 12 g só: 3,3 g	energia: 755 Kcal szénhidrát: 80 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,6 g fehérje: 29 g cukor: 16 g só: 2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:

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