

	<b>2019.08.26.</b>	<b>2019.08.27.</b>	<b>2019.08.28.</b>	<b>2019.08.29.</b>	<b>2019.08.30.</b>
<b>Reggeli</b>	<b>Körözöttes Rozskenyér Paprika Tej</b>	<b>Magvas fonott Tej</b>	<b>Mézes fehér kenyér Tej</b>	<b>Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Tea</b>	<b>Gabonagolyó Tej</b>
	energia: 208 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 8 g só: 0,6 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,7 g cukor: 3 g só: 0,7 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: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtészója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Tízórai</b>	<b>Eperturmix</b>	<b>Tejben oldódó ízesített szívószál Tej, Pufi</b>	<b>Banánturmix</b>	<b>Őszibarackturmix</b>	<b>Tea Puffasztott köles</b>
	energia: 152 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 176 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g cukor: 6 g só: 0,3 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 50 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g cukor: 3 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	<b>Hideg görög gyümölcsleves Sült csirkecomb Párolt kukorica</b>	<b>Zöldborsóleves Kelkáposzta főzelék Sült virsli</b>	<b>Lebbencsleves Rakott karfiol Alma</b>	<b>Hagymaleves Pírtott hagyma Panírozott halszelet Csöben sült cukkini</b>	<b>Csontleves, levesbetét Bolognai sertésragu Kuskusz Szilva</b>
	energia: 267 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,3 g cukor: 7 g só: 0,2 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 450 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,3 g cukor: 2 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: gluténmustárszezámsojatojászeller	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: mustárszójatejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: csillagfürt
<b>Uzsonna</b>	<b>Joghurt gyümölcsös Kifli</b>	<b>Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér Uborka</b>	<b>Sonkakrém Magvas zsemle TK</b>	<b>Joghurt natúr Babapiskóta</b>	<b>Kockasajt Korpás kifli, Alma</b>
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 10 g só: 0,6 g	energia: 153 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 128 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g cukor: 4 g só: 0,4 g	energia: 126 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; 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

	<b>2019.08.26.</b>	<b>2019.08.27.</b>	<b>2019.08.28.</b>	<b>2019.08.29.</b>	<b>2019.08.30.</b>
<b>Tízórai</b>	Körözöttes Rozskenyér Paprika Tej	Magvas fonott Tej	Mézes fehér kenyér Tej	Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Tea	Gabonagolyó Tej
	energia: 299 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g só: 0,9 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,8 g só: 0,5 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 1,2 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,7 g só: 0,7 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: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszója	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Hideg görög gyümölcsleves Sült csirkecomb Kukoricás rizs	Zöldborsóleves Kelkáposztafőzelék Sajttal töltött sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Lebbencsleves Rakott karfiol Őszibarack	Hagymaleves Pírtott hagyma Panírozott halszelet Csöben sült cukkini Hasábburgonya fél adag	Csontleves, levesbetét Bolognai sertésragu Kuszkus Szilva
	energia: 429 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 21 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 3 g só: 0,4 g	energia: 546 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,7 g só: 2 g	energia: 382 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g só: 0,3 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 9 g só: 2,2 g	energia: 550 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,2 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: csillagfürt
<b>Uzsonna</b>	Joghurt gyümölcsös Kifli	Sajtkrém teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Sonkakrém Magvas zsemle TK	Joghurt natúr Dörmi szelet	Magvas kockasajt TK kifli
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,6 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,2 g só: 0,9 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,7 g só: 1 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g só: 0,5 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; szeszám Feltételezhető: szójatejtermék, laktózcillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt

**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 35.hét****Szünidei gyermekétkezés**

	<b>2019.08.26.</b>	<b>2019.08.27.</b>	<b>2019.08.28.</b>	<b>2019.08.29.</b>	<b>2019.08.30.</b>
<b>Ebéd</b>	Hideg görög gyümölcsleves Sült csirkecomb Kukoricás rizs	Zöldborsóleves Kelkáposzta főzelék Sajttal töltött sült virsli	Lebbencsleves Rakott karfiol Őszibarack	Hagymaleves Pirított hagyma Panírozott halszelet Csőben sült cukkini Hasábburgonya fél adag	Csontleves, levesbetét Bolognai sertésragu Kuszkusz Szilva
	energia: 619 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,9 g cukor: 17 g só: 1,2 g	energia: 600 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,3 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 603 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 701 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,8 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,3 g cukor: 3 g só: 1,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: 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

**Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

**ÉTLAP 35.hét**

**Felnőtt**

	2019.08.26.	2019.08.27.	2019.08.28.	2019.08.29.	2019.08.30.
<b>Ebéd A MENÜ</b>	Hideg görög gyümölcsleves Sült csirkecomb Kukoricás rizs	Zöldborsóleves Kelkáposzta főzelék Sajttal töltött sült virsli	Lebbensleves Rakott karfiol Őszibarack	Hagymaleves Pírtott hagyma Panírozott halszelet Csöben sült cukkini Hasábburgonya fél adag	Csontleves, levesbetét Bolognai sertésragu Kuszkusz Szilva
	energia: 724 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,2 g cukor: 14 g só: 1,9 g	energia: 734 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 36 g / 7,5 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 655 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 26 g / 6 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 36 g / 11,3 g cukor: 0 g só: 3,8 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,5 g cukor: 3 g só: 1,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt
	2019.08.26.	2019.08.27.	2019.08.28.	2019.08.29.	2019.08.30.
<b>Ebéd B MENÜ</b>	Hideg görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Joghurtos vegyes saláta Keksz szalámi	Zöldborsóleves Sertéspörkölt Nokedli Uborkasaláta Péksütemény	Lebbensleves Sült oldalas Tört burgonya Csokis muffin	Hagymaleves Pírtott hagyma Feketehegyi sertésszelet Kukoricás rizs Gyümölcsös pite	Csontleves, levesbetét Harcsapaprikás Túrós csusza Szilva
	energia: 793 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,7 g cukor: 27 g só: 2,9 g	energia: 1391 Kcal szénhidrát: 173 g fehérje: 50 g zsír / telített zs.: 55 g / 14,1 g cukor: 29 g só: 3,8 g	energia: 1220 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 83 g / 25,9 g cukor: 8 g só: 2,2 g	energia: 1364 Kcal szénhidrát: 150 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 66 g / 20,3 g cukor: 24 g só: 5,4 g	energia: 1085 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 71 g zsír / telített zs.: 46 g / 15,2 g cukor: 0 g só: 5,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid; diófélék; tojás Feltételezhető: földimogyorósója	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt földimogyorósója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller; hal Feltételezhető: csillagfűrt

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

**Angyal Attila  
Élelmészvezető**

**Dr. Kacz Károlyné  
Dietetikus**