

	2019.09.09.	2019.09.10.	2019.09.11.	2019.09.12.	2019.09.13.
Reggeli	Tavaszi felvágott, margarin Tejjes kiőrlésű kenyér TV paprika Tej	Padlizsánkrém, GRAHAM vegni Lilahagyma Tej	Magyaros vajkrém Magvas, rozsos Vekni TK Sárgarépa Őszibaracklé	Vaníliaas túrókrém Félbarna kenyér Kakaó	Zabkása vaníliával
	energia: 240 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g só: 0,9 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g só: 0,7 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,5 g	energia: 297 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 12 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g só: 0,8 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szójacsillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Tízórai	Szőlő	Tea Alma	Tej Tejben oldódó ízesített szívószal	Őszibarackturmix	Tej Puffasztott köles
	energia: 56 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 39 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 144 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g	energia: 138 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Erőleves, levesbetét Lecsós tokány Tarhonyaköret Alma	Daragaluska leves Tökfőzelék Pulyka nuggets GRAHAM vegni	Rizsleves Csőben sült brokkoli csirkemellel Káposztasaláta	Tojásleves Paradicsomos húsgombóc Alma	Gombakrémleves Spenótos halszelet Párolt rizs1/2, zöldköret Csemege uborka
	energia: 380 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 5 g só: 2,5 g	energia: 382 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 0,9 g	energia: 421 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 24 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,6 g só: 1,4 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,5 g só: 0,4 g	energia: 357 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,8 g só: 2,1 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető:
Uzsonna	Kakaós tej Korpás kifli	Zabpehely keksz Tej poharas	Háztartási keksz Tej	Sajtkrémes korpás zsemle Pritamin paprika	Kefir Babapiskóta
	energia: 179 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,5 g só: 0,6 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 0,3 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 8 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 0,3 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,6 g só: 1,1 g	energia: 115 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 5 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrdiófélekészőtojás	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélekészőoldimogyorósőtojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít

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

	2019.09.09.	2019.09.10.	2019.09.11.	2019.09.12.	2019.09.13.
Tízórai	Tavaszi felvágott, margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika Tea	Padlizsánkrém, TK kenyér Lilahagyma Tej	Magyaros vajkrém Magvas, rozsos Vekni TK Sárgarépa Őszibaracklé	Vaníliaás túrókrém Félbarna kenyér Kakaó	Zabkása vaníliával
	energia: 198 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 0,9 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g só: 0,7 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g só: 1,2 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 15 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,8 g só: 1,2 g	energia: 304 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 13 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktózcillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Erőleves, levesbetét Lecsós tokány Tarhonyaköret Alma	Daragaluska leves Tökfőzelék Pulyka nuggets GRAHAM vekni	Rizsleves Sült csirkemell Burgonyapüré Káposzta saláta	Tojásleves Paradicsomos húsgombóc TK rozskenyér Alma	Gombakrémleves Spenótos halszelet Párolt rizs, zöldkötet 1/2 adag Csemege uborka
	energia: 530 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,3 g só: 2,6 g	energia: 475 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,2 g só: 1,4 g	energia: 372 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 23 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,3 g só: 1,4 g	energia: 485 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 22 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,6 g só: 1,2 g	energia: 544 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g só: 2,3 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szója; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető:
Uzsonna	Kakaós tej Korpás kifli	Zabpelyhely keksz Tej poharas	Müzli szelet Tej	Sajtkrém korpás zsemle Pritamin paprika	Kefir Babapiskóta
	energia: 179 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,5 g só: 0,6 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,6 g só: 0,3 g	energia: 197 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g só: 0,3 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g só: 1,5 g	energia: 115 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 5 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; szójatej	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szeszám	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít

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 37.hét

ISKOLA 7-10 ÉV

	2019.09.09.	2019.09.10.	2019.09.11.	2019.09.12.	2019.09.13.
Tízórai	Tavaszi felvágott, margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika Tea	Padlizsánkrém, TK kenyér Lilahagyma Tej	Magyaros vajkrém Magvas, rozsos Vekni TK Sárgarépa Őszibaracklé	Vaníliaás túrókrém Félbarna kenyér Kakaó	Zabkása vaníliával
	energia: 243 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 2 g só: 1,2 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,8 g	energia: 396 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g só: 1,3 g	energia: 400 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 18 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g só: 1,4 g	energia: 365 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 15 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktózcillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Erőleves, levesbetét Lecsós tokány Tarhonyaköret Alma	Daragaluska leves Tökfőzelék Pulyka nuggets GRAHAM vekni	Rizsleves Sült csirkemell Burgonyapüré Káposzta saláta	Tojásleves Paradicsomos húsgombóc TK Rozskenyér Alma	Gombakrémleves Spenótos halszelet Párolt rizs, zöldkötet 1/2 adag Csemege uborka
	energia: 740 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,6 g só: 4 g	energia: 612 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,5 g só: 2,3 g	energia: 444 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g só: 2,1 g	energia: 608 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 27 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 1,7 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,2 g só: 3 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; szója; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető:
Uzsonna	Kakaós tej Korpás kifli	Zabpelyhekész Tej poharas	Müzli szelet Tej	Sajtkrém, pritamin paprika Korpás zsemle	Kefir TK kifli
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g só: 0,9 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g só: 0,3 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,4 g só: 0,4 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g só: 1,5 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; szójatej	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfid; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szeszám	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén 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 37.hét

ISKOLA 11-14 ÉV

	2019.09.09.	2019.09.10.	2019.09.11.	2019.09.12.	2019.09.13.
Tízórai	Tavaszi felvágott, margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika Tea	Padlizsánkrém, TK kenyér Lilahagyma Tej	Magyaros vajkrém Magvas, rozsos Vekni TK Sárgarépa Őszibaracklé	Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér Kakaó	Zabkása vaníliával
	energia: 266 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 2 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g cukor: 24 g só: 1,8 g	energia: 420 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g cukor: 18 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktózcillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ébéd	Erőleves, levesbetét Leccsós tokány Tarhonyaköret Alma	Daragaluska leves Tökfőzelék Pulyka nuggets GRAHAM vekni	Rizsleves Sült csirkemell Burgonyapüré Káposzta saláta	Tojásleves Paradicsomos húsgombóc TK rozskenyér Alma	Gombakrémleves Spenótos halszelet Párolt rizs, zöldkötet 1/2 adag Csemege uborka
	energia: 792 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 43 g / 11,3 g cukor: 0 g só: 4,1 g	energia: 760 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 13 g / 2 g cukor: 4 g só: 2,6 g	energia: 780 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,4 g cukor: 10 g só: 2,3 g	energia: 696 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 2,6 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; szója; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető:
Uzsonna	Kakaós tej Korpás kifli	Zabpohely keksz Tej poharas	Müzli szelet Tej	Sajtkrém, pritamin paprika Korpás zsemle	Kefir TK kifli
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g cukor: 0,9 g só: 0,9 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,4 g cukor: 8 g só: 0,4 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szeszám	Allergének: glutén; kén-dioxid; szulfid; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szeszám	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén 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 37.hét****ISKOLA 15.ÉVTŐL**

	2019.09.09.	2019.09.10.	2019.09.11.	2019.09.12.	2019.09.13.
Ebéd	Erőleves, levesbetét Lecsós tokány Tarhonyaköret Alma	Daragaluska leves Tökfőzelék Pulyka nuggets TK kenyér	Rizsleves Sült csirkemell Burgonyapüré Káposztasaláta Csokis müzli szelet	Tojásleves Paradicsomos húsgombóc TK rozskenyér Alma	Gombakrémleves Spenótos halszelet Párolt rizs, zöldköret 1/2 adag Csemege uborka
	energia: 895 Kcal szénhidrát: 78 g	energia: 739 Kcal szénhidrát: 93 g	energia: 701 Kcal szénhidrát: 89 g	energia: 780 Kcal szénhidrát: 97 g	energia: 727 Kcal szénhidrát: 88 g
	fehérje: 37 g cukor: 0 g	fehérje: 32 g cukor: 0 g	fehérje: 40 g cukor: 13 g	fehérje: 34 g cukor: 10 g	fehérje: 33 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 48 g / 12,5 g só: 4,3 g	zsír / telített zs.: 26 g / 5,4 g só: 2,2 g	zsír / telített zs.: 20 g / 5 g só: 3,1 g	zsír / telített zs.: 28 g / 5,4 g só: 2,3 g	zsír / telített zs.: 26 g / 6,2 g só: 2,9 g
Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; szója; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; szeszám	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal 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 37.hét

Felnőtt

	2019.09.09.	2019.09.10.	2019.09.11.	2019.09.12.	2019.09.13.
A MENÜ Ebéd	Erőleves, levesbetét Lecsós tokány Tarhonyaköret Alma	Daragaluska leves Tökfőzelék Pulyka nuggets	Rizsleves Sült csirkecomb Burgonyapüré Káposztasaláta	Tojásleves Paradicsomos húsgombóc Alma	Gombakrémleves Spenótos halszelet Párolt rizs, zöldböret 1/2 adag Csemege uborka
	energia: 960 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 52 g / 12,9 g só: 4,7 g	energia: 762 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 39 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,5 g só: 2,5 g	energia: 590 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 33 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,6 g só: 3,4 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 35 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 33 g / 6,5 g só: 1,9 g	energia: 736 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,1 g só: 3,4 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; szója; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető:
	2019.09.09.	2019.09.10.	2019.09.11.	2019.09.12.	2019.09.13.
B MENÜ Ebéd	Erőleves, levesbetét Marhapörkölt Főtt burgonya Túrós rétes	Daragaluska leves Színes rakott tészta csirkemellel Meggyes piskóta	Rizsleves Párizsi pulykamell Vegyes saláta Kekszgolyó	Tojásleves Sertéspaprikás Orsó tészta Káposztasaláta Ízes piskótatekerics	Gombakrémleves Fűszeres sült hal Párolt rizs Fokhagymamártás Gyümölcsös puding
	energia: 836 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 42 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,7 g só: 5 g	energia: 854 Kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 60 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,3 g só: 3,5 g	energia: 790 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 42 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 40 g / 9,6 g só: 3,5 g	energia: 1166 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 41 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 56 g / 14,6 g só: 3,1 g	energia: 1096 Kcal szénhidrát: 128 g fehérje: 53 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 41 g / 10 g só: 4,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; diófélék; kén-dioxid, szulfit Feltételezhető: földimogyoró; szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető: mustár; szezám; szója; zeller; diófélék; 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