

	2019.09.16.	2019.09.17.	2019.09.18.	2019.09.19.	2019.09.20.
Reggeli	Zalai felvágott, margarin Félbarna kenyér Paradicsom Tea	Hot-dog Narancslé	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér Uborka Tea	Kenőmájás, paprika Graham vekni Tej	Diós sajtkrém Félbarna kenyér Vaníliás tej
	energia: 158 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 6 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 1,1 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 9 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,1 g	energia: 134 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 4 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,6 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g só: 0,9 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 15 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,8 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója;tejtermék, laktózcillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: zellermustárszója;tejtermék, laktózcillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt;szójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: csillagfűrt;szója
Tízórai	Őszibarackturmix	Körtés gyümölcsturmix	Tej Tejben oldódó ízesített szivószal	Almapüré Babapiskóta	Eperturmix
	energia: 150 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 158 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 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: 74 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 2 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 0 g	energia: 103 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Burgonyaleves Paradicsomos káposztafőzelék Sült karaj Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu kölessel	Zellerkrémleves Natúr pulykamell Burgonyapüré Őszibarack befőtt	Rántott leves Kenyérkocka Brokkoli főzelék Főtt virsli	Almaleves Bácskai rizses hús Szilva
	energia: 323 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 16 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,5 g só: 0,5 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 0,4 g	energia: 409 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 19 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g só: 0,3 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g só: 1 g	energia: 453 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 15 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,7 g só: 0,1 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: mustárszezám;szója;tejtermék, laktóztójás	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: ; mustár; szezám; szója; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustárszója;csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Ivóyoghurt Kifli korpás	Tej Túró rudi Alma	Kefir Kifli	Sajtkrémes zsemle TV paprika	Kockasajt Kifli, sajtos
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g só: 0,4 g	energia: 145 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 122 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,6 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 5,3 g só: 0,9 g	energia: 138 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	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

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 38.hét****Óvoda**

	2019.09.16.	2019.09.17.	2019.09.18.	2019.09.19.	2019.09.20.
Tízórai	Zalai felvágott, margarin Félbarna kenyér Paradicsom Tej	Hot-dog Narancslé	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Uborka Tej	Kenőmájás,paprika Graham vekni Tej	Diós túrókrém Rozskenyér TK Vaníliás tej
	energia: 290 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 297 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,3 g cukor: 13 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szójacsillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zellermustárszója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszójakénoxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: csillagfűrtszója
Ebéd	Burgonyaleves Paradicsomos káposztafőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Natúr pulykamell Petrezselymes burgonya Őszibarack befőtt	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli	Almaleves Bácskai rizses hús Szilva
	energia: 498 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,2 g cukor: 3 g só: 1 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g cukor: 11 g só: 0,4 g	energia: 448 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g cukor: 2 g só: 1,4 g	energia: 569 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,1 g cukor: 4 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrtmustárszezámzójatejtermék, laktóztójás	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szezám; szója; tojás	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Ivójoghurt Kifli korpás	Tej Nutribella TK keksz	Kefir Kifli Túró Rudi	Sajtkrém Magvas zsemle TK TV paprika	Kockasajt Kifli, sajtos
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g cukor: 16 g só: 0,4 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g cukor: 5 g só: 0,2 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 0,6 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,5 g cukor: 1 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szójacsillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: diófélék; szezám	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

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP 38.hét

ISKOLA 7-10 ÉV

	2019.09.16.	2019.09.17.	2019.09.18.	2019.09.19.	2019.09.20.
Tízórai	Zalai felvágott, margarin Félbarna kenyér Paradicsom Tej	Hot-dog Narancslé	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Uborka Tej	Kenőmájás,paprika Graham vekni Tej	Diós túrókrém Rozskenyér TK Vaníliás tej
	energia: 369 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,4 g só: 2,2 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 11 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g só: 2 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,1 g só: 0,7 g	energia: 385 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,9 g só: 1,3 g	energia: 377 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 17 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szójacsillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zellermustárszója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: csillagfűrtszója
Ebéd	Burgonyaleves Paradicsomos káposztafőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Natúr pulykamell Petrezselymes burgonya Őszibarack befőtt	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli	Almaleves Bácskai rizses hús Szilva
	energia: 658 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 30 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,2 g só: 1,9 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,6 g só: 1,7 g	energia: 612 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 28 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g só: 1,1 g	energia: 577 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 28 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,7 g só: 2,4 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 23 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 30 g / 9,5 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrtmustárszezámzójatejtermék, laktóztójás	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustárszezámzójatojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfűrtszójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Ivójoghurt Kifli korpás	Tej Nutribella TK keksz	Kefír Kifli Túró Rudi	Sajtkrém Magvas zsemle TK TV paprika	Kockasajt Kifli, sajtos
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,6 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g só: 0,2 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,2 g só: 0,9 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,2 g só: 0,9 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,3 g só: 1,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szójacsillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: diófélék; szezám	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

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP 38.hét

ISKOLA 11-14 ÉV

	2019.09.16.	2019.09.17.	2019.09.18.	2019.09.19.	2019.09.20.
Tízórai	Zalai felvágott, margarin Félbarna kenyér Paradicsom Tej	Hot-dog Narancslé	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Uborka Tej	Kenőmájás,paprika Graham vekni Tej	Diós túrókrém Rozskenyér TK Vaníliás tej
	energia: 421 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,5 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 348 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g cukor: 2 g só: 2,3 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 438 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 5 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 24 g / 9,5 g cukor: 13 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szójacsillagfürt	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: zellermustárszója	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; mustár; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtészakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: csillagfürtészakéndioxid
Ebéd	Burgonyaleves Paradicsomos káposztafőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Natúr pulykamell Petrezselymes burgonya Őszibarack befőtt	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli	Almaleves Bácskai rizses hús Szilva
	energia: 706 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,2 g cukor: 5 g só: 2,1 g	energia: 687 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 678 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,3 g cukor: 15 g só: 1,5 g	energia: 649 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,1 g cukor: 3 g só: 2,8 g	energia: 787 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,5 g cukor: 6 g só: 1 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürtmustárszezámzójatejertermék, laktóztartós	Allergének: zeller; glutén; tejertermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: mustárszezámzójatejertermék	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfürtészakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Ivójoghurt Kifli korpás	Tej Nutribella TK keksz	Kefír Kifli Túró Rudi	Sajtkrém Magvas zsemle TK TV paprika	Kockasajt Kifli, sajtos
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g cukor: 22 g só: 0,6 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,6 g cukor: 9 g só: 0,3 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,2 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 19 g / 8 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,2 g cukor: 1 g só: 1,6 g
	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám; szója	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szójacsillagfürt	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: diófélék; szezám	Allergének: tejertermék, 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**

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 38.hét****ISKOLA 15.ÉVTŐL**

	2019.09.16.	2019.09.17.	2019.09.18.	2019.09.19.	2019.09.20.
Ebéd	Burgonyaleves Paradicsomos káposztafőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Natúr pulykamell Petrezselymes burgonya Őszibarackbefőtt	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli	Almaleves Bácskai rizses hús Szilva
	energia: 731 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g szénhidrát: 95 g cukor: 5 g só: 2,2 g	energia: 728 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,8 g szénhidrát: 90 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 770 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,6 g szénhidrát: 98 g cukor: 18 g só: 1,7 g	energia: 763 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 38 g / 10,7 g szénhidrát: 68 g cukor: 3 g só: 3,7 g	energia: 924 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 39 g / 11,9 g szénhidrát: 110 g cukor: 8 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürtmustárszámzótejtermék, laktóztartás	Allergének: zeller; glutén; tejertermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: mustárszámzótejtermék	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfürtszójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz 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

	2019.09.16.	2019.09.17.	2019.09.18.	2019.09.19.	2019.09.20.
A MENÜ Ebéd	Burgonyaleves Paradicsomos káposztafőzelék Sült karaj Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel	Zellerkrémleves Natúr pulykamell Petrezselymes burgonya Őszibarackbefőtt	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli	Almaleves Bácskai rizses hús
	energia: 747 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 34 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,7 g só: 2,2 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 42 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,3 g só: 3,1 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 32 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,6 g só: 2 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 33 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 34 g / 8,5 g só: 3,2 g	energia: 831 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 28 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 11,4 g só: 1,3 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: mustárszezámzójatejtermék, laktóztartó	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustárszezámzójatej	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfűrtészakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
	2019.09.16.	2019.09.17.	2019.09.18.	2019.09.19.	2019.09.20.
B MENÜ Ebéd	Burgonyaleves Grill csülök Párolt káposzta Csokis muffin	Karalábé leves Rántott sertésszelet Hasábburgonya Lekváros leveles tészta	Zellerkrémleves Töltött csirkecomb Vegyes saláta Ezer sziget salátaöntet Alma	Rántott leves Kenyérkocka Töltött káposzta Lekváros piskótatekeres	Almaleves Rántott sajt, tartármártás Rizi bizi Keksz rolád
	energia: 971 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 51 g / 14,8 g só: 6,5 g	energia: 1316 Kcal szénhidrát: 145 g fehérje: 42 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 62 g / 14,1 g só: 4,2 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 35 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 3,7 g	energia: 901 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 32 g cukor: 24 g zsír / telített zs.: 45 g / 12,1 g só: 4,4 g	energia: 1588 Kcal szénhidrát: 144 g fehérje: 50 g cukor: 24 g zsír / telített zs.: 89 g / 30,3 g só: 4,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szója; tojás; mustár; szezám; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfűrtkéndioxid, szulfitszója	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; diófélék; mustár; tojás Feltételezhető: földimogyorószója

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