

	2019.01.14 HÉTFŐ	2019.01.15 KEDD	2019.01.16 SZERDA	2019.01.17 CSÜTÖRTÖK	2019.01.18 PÉNTEK
Reggeli	Párizsikrém Magvas kenyér TK Jégretek Tej	Tökmagos pogácsa Kakaó	Főtt tojás Kifli Multivitamin 100%	Mézes kenyér, alma Tej	Diós sajtkrém Rozskenyér TK Tea
	energia: 264 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 382 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,9 g cukor: 15 g só: 0,5 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 4 g só: 0,6 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,8 g cukor: 3 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója; mustár; kén-dioxid, szulfít	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: diófélék; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója
Tízórai	Eperturmix, puffasztott köles golyó	Tea, Narancs	Banánturmix	Tea Mandarin	Gyümölcsjoghurt, Alma
	energia: 172 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 125 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 163 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 48 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 3 g só: 0 g	energia: 107 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g cukor: 6 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Ebéd	Tojásleves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, levesbetét Burgonyafőzelék Dixi Dínó Alma	Alföldi húsleves Zöldborsós csirkemáj Kuskusz Káposzta saláta	Hamis gulyásleves Brokkoli főzelék Sertéspörkölt	Karfiolleves (magyaros) Panírozott halfilé Csőben sült vegyes zöldség
	energia: 384 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 408 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,6 g cukor: 3 g só: 0,9 g	energia: 422 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 420 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 2,2 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: szója; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna	Joghurtital Mandarin	Csirkesonka Magvas zsemle Kaliforniai paprika	Edámi sajt Szezámagos kifli Mandarin	Pizzás sörkori Tej poharas 2,8%	Sajtos Kifli, Kakaós tej
	energia: 124 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g cukor: 11 g só: 0,1 g	energia: 144 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g cukor: 9 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; szezám Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: szezám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfít; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP

Óvoda

	2019.01.14 HÉTFŐ	2019.01.15 KEDD	2019.01.16 SZERDA	2019.01.17 CSÜTÖRTÖK	2019.01.18 PÉNTEK
Tízórai	Párizsikrém Magvas kenyér TK Jégretek Tej	Tökmagos pogácsa Kakaó	Virsli, ketchup Kifli Multivitamin 100%	Mézes kenyér, alma Tej	Diós sajtkrém Rozskenyér TK Tea
	energia: 324 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,4 g só: 1,5 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 13 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,3 g só: 0,6 g	energia: 178 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 1,3 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 10 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,8 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,7 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz; mustár; zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; diófélek; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz
Ebéd	Tojásleves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, levesbetét Burgonyafőzelék Dixi Dínó Alma	Alföldi húsleves Zöldborsós csirkemáj Kagyló tészta Káposztasaláta	Hamis gulyásleves Lencsefőzelék Sertéspörkölt	Karfiolleves (magyaros) Panírozott halfilé Csőben sült vegyes zöldség
	energia: 447 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g só: 0,4 g	energia: 398 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 0,4 g	energia: 606 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 1,1 g	energia: 600 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,2 g só: 0,5 g	energia: 520 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g só: 3 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; glutén	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; hal; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna	Joghurtital Magvas kifli TK Mandarin	Csirkesonka Magvas zsemle Kaliforniai paprika	Edámi sajt Szezámagos kifli Mandarin	Pizzás sörkori Tej poharas 2,8%	Sajtos Kifli, Kakaós tej
	energia: 312 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g só: 0,5 g	energia: 178 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,1 g só: 0,9 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,1 g só: 1,3 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g só: 0,9 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,9 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; szezám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tojás; kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2019.01.14 HÉTFŐ	2019.01.15 KEDD	2019.01.16 SZERDA	2019.01.17 CSÜTÖRTÖK	2019.01.18 PÉNTEK
Tízórai	Párizsi krém Magvas kenyér TK Jégretek Tea	Tökmagos pogácsa Kakaó	Virsli, ketchup Kifli Multivitamin 100%	Mézes kenyér, alma Tej	Diós sajtkrém Rozskenyér TK Tea
	energia: 315 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,3 g só: 1,9 g	energia: 596 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,7 g só: 0,8 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 1,6 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 1,2 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,4 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: tejsav, laktóz; kén-dioxid, szulfid; szója	Allergének: tejsav, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejsav, laktóz; mustár; zeller	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; diófélék Feltételezhető: szója
Ebéd	Tojásleves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, levesbetét Burgonyafőzelék Baromfi vagdalt, Ripp-ropp Alma	Alföldi húsleves Zöldborsós csirkemáj Kagyló tészta Káposztasaláta	Hamis gulyásleves Lencsefőzelék Sertéspörkölt	Karfiol leves (magyaros) Panírozott halfilé Franciasaláta
	energia: 554 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,8 g só: 1,1 g	energia: 436 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g só: 2,7 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 35 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 32 g / 7,4 g só: 1,3 g	energia: 771 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 36 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 38 g / 10,3 g só: 1,6 g	energia: 763 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 27 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 48 g / 10,5 g só: 4,1 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid	Allergének: mustár; tejsav, laktóz; glutén; tojás; hal; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; glutén
Uzsonna	Joghurtital Magvas kifli TK Mandarin	Csirkesonka Magvas zsemle Kaliforniai paprika	Edámi sajt Szezám-magvas kifli Mandarin	Pizzás sörkori Tej poharas 2,8%	Sajtós Kifli, Kakaós tej
	energia: 434 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 15 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g só: 1,3 g	energia: 382 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,9 g só: 1,8 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g só: 0,9 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 15 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g só: 1,3 g
	Allergének: szeszám; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: tejsav, laktóz; szója	Allergének: glutén; szeszám Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz	Allergének: szeszám; tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; szója; tojás	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2019.01.14 HÉTFŐ	2019.01.15 KEDD	2019.01.16 SZERDA	2019.01.17 CSÜTÖRTÖK	2019.01.18 PÉNTEK
Tízórai	Párizsi krém Magvas kenyér TK Jégretek Tej	Tökmagos pogácsa Kakaó	Virsli, ketchup Kifli Multivitamin 100%	Mézes kenyér, alma Tej	Diós sajtkrém Rozskenyér TK Tea
	energia: 336 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,3 g cukor: 9 g só: 1,9 g	energia: 600 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,7 g cukor: 20 g só: 0,8 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g cukor: 1 g só: 1,6 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g cukor: 12 g só: 1,3 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g
	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: glutén; szója; kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz
Ebéd	Tojásleves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, levesbetét Burgonyafőzelék Baromfivagdalt, Ripp-ropp Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Alföldi húsleves Zöldborsós csirkemáj Kagyló tészta Káposztasaláta	Hamis gulyásleves Lencsefőzelék Sertéspörkölt Rozskenyér	Karfiolleves (magyaros) Panírozott halfilé Franciasaláta
	energia: 651 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 605 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 856 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 36 g / 8,3 g cukor: 5 g só: 1,9 g	energia: 943 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 42 g / 11,2 g cukor: 2 g só: 2,6 g	energia: 919 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 57 g / 12,1 g cukor: 10 g só: 5,3 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: mustár; glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfit
Uzsonna	Joghurtital Magvas kifli TK Mandarin	Csirkesonka Magvas zsemle Kaliforniai paprika	Edámi sajt Szezám-magos kifli Mandarin	Pizzás sörkori Tej poharas 2,8%	Sajtos Kifli, Kakaós tej
	energia: 439 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,4 g cukor: 22 g só: 0,8 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 387 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,9 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g cukor: 12 g só: 1,3 g
	Allergének: szezám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; szezám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; szezám; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; tojás; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

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

	2019.01.14 HÉTFŐ	2019.01.15 KEDD	2019.01.16 SZERDA	2019.01.17 CSÜTÖRTÖK	2019.01.18 PÉNTEK
Ebéd	Tojásleves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, levesbetét Burgonyafőzelék Baromfivagdalt, Ripp-ropp Alma	Alföldi húsoleves Zöldborsós csirkemáj Kagyló tészta Káposztasaláta	Hamis gulyásleves Lencsefőzelék Sertéspörkölt	Karfiolleves (magyaros) Panírozott halfilé Franciasaláta
	energia: 738 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 27 g / 4 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 545 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 942 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 41 g / 9,5 g cukor: 5 g só: 2,9 g	energia: 1001 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 50 g / 12,8 g cukor: 4 g só: 2,9 g	energia: 1179 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 75 g / 15,8 g cukor: 12 g só: 6,7 g
	Allergének: glutén; tojás	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén	Allergének: mustár; glutén; zeller; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; mustár; zeller; hal
	Feltételezhető:	Feltételezhető: glutén	Feltételezhető:	Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid	Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**Angyal Attila
Élelmezésvezető****Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus**

	2019.01.14 HÉTFŐ	2019.01.15 KEDD	2019.01.16 SZERDA	2019.01.17 CSÜTÖRTÖK	2019.01.18 PÉNTEK
Tízórai	Baromfi párizsi, margarin Magvas kenyér TK Jégretek Tea	Croissant Kakaó	Virsli, ketchup Kifli Multivitamin 100%	Mézes kenyér, alma Tej	Diós sajtkrém Rozskenyér TK Tea
	energia: 360 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g cukor: 9 g só: 2,1 g	energia: 450 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,3 g cukor: 26 g só: 0,7 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g cukor: 1 g só: 2,3 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g cukor: 16 g só: 1,5 g	energia: 342 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,4 g cukor: 4 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz
Ebéd	Tojásleves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, levesbetét Burgonyafőzelék Baromfivagdalt Alma Teljes kiőrlésű kenyér	Alföldi húsleves Zöldborsós csirkemáj Kagyló tészta Káposztasaláta	Hamis gulyásleves Lencsefőzelék Sertéspörkölt	Karfiolleves (magyaros) Panírozott halfilé Franciasaláta
	energia: 738 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 27 g / 4 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 697 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 4,2 g	energia: 898 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 40 g / 9,4 g cukor: 4 g só: 2,7 g	energia: 978 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 49 g / 12,7 g cukor: 3 g só: 2,9 g	energia: 1001 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 63 g / 13,3 g cukor: 10 g só: 5,9 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; tojás; glutén; hal; zeller Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít
Vacsora	Brassói Sült burgonya Csemege uborka	Sajtos meleg szendvics Tea	Rakott karfiol	Pizzás sörkori Tej poharas 2,8%	Sajtos kifli Tömlős körözött Ásványvíz
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 460 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 22 g / 13,1 g cukor: 9 g só: 2,4 g	energia: 410 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tojás; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus