

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP 42.hét

Bölcsőde

	2019.10.14.	2019.10.15.	2019.10.16.	2019.10.17.	2019.10.18.
Reggeli	Párizsi, Rozskenyér TK TV paprika Tej	Csirkesonka, margarin Fehér kenyér Uborka Tej	Tonhalkrémes Félbarna kenyér Póréhagyma Tea	Nagylyukú sajt, Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek Tej	Tojáskrémes Magvas kenyér TK Zöldpaprika Csipketea
	energia: 234 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g só: 1 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 1,5 g	energia: 185 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 0,9 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,7 g só: 0,8 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustárszójacsillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: glutén; mustár; hal Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz
Tízórai	Eperturmix	Tea	Tej, körte	Almalé 100%	Áfonyaturmix
	energia: 126 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 5 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 0,2 g	energia: 15 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 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: 58 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Daragaluska leves Finomfőzelék Vagdalt szelet pulykacombból Alma	Karfiolleves (magyaros) Tejszínes kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, cérnametélt Burgonyafőzelék Sült csirkemáj	Zöldborsóleves Gombás sertéstokány Kuszkus Alma	Palócgulyás Császármorzsa
	energia: 410 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,4 g só: 0,7 g	energia: 442 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g só: 0,3 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g só: 0,3 g	energia: 342 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,3 g só: 0,2 g	energia: 365 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 14 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Kefir Sajtos kifli	Trappista sajt Korpás zsemle Paprika	Lekváros levél Tej	Kakaós tej Kornspitz	Gyümölcsjoghurt Magvas kifli
	energia: 171 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,6 g só: 0,9 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,9 g só: 0,5 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 0,9 g só: 0,5 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,9 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezámmag Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezámmag Feltételezhető: csillagfűrt; szója

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

	2019.10.14.	2019.10.15.	2019.10.16.	2019.10.17.	2019.10.18.
Tízórai	Párizsi, Rozskenyér TK TV paprika Tej	Csirkesonka, margarin TK kenyér Uborka Őszibaracklé	Tonhalkrémes Félbarna kenyér Póréhagyma Tea	Nagylyukú sajt, Teljes kiőrlésű kenyér Jégsap retek Tej	Tojáskrémes Magvas kenyér TK Zöldpaprika Csipketea
	energia: 311 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,8 g só: 1,4 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 1 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g só: 1,4 g	energia: 354 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 8,6 g só: 1,3 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 15 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustárszójacsillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktózcillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; hal Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz
Ebéd	Daragaluska leves Finomfőzelék Vagdalt szelet pulykacombból	Karfiolleves (magyaros) Tejszínes kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, cérnametölt Burgonyafőzelék Sült csirkemáj	Zöldborsóleves Gombás sertéstokány Kuszkusz Alma	Palócgulyás Császármorzsa
	energia: 393 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 0,8 g	energia: 517 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,6 g só: 0,2 g	energia: 411 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,3 g só: 0,5 g	energia: 500 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,4 g só: 0,4 g	energia: 563 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 20 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,2 g só: 0,6 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít
Uzsonna	Kefír Sajtos kifli	Trappista sajt Korpás zsemle Paprika	Lekváros levél Tej	Kakaós tej Kornspitz	Gyümölcsjoghurt Magvas kifli
	energia: 246 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g só: 1,4 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1,4 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,9 g só: 0,5 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfít; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: csillagfűrt; szója

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 42.hét

ISKOLA 7-10 ÉV

	2019.10.14.	2019.10.15.	2019.10.16.	2019.10.17.	2019.10.18.
Tízórai	Párizsi, Rozskenyér TK TV paprika Tej	Csirkesonka, margarin TK kenyér Uborka Őszibaracklé	Tonhalkrémes Félbarna kenyér Póréhagyma Tea	Nagylyukú sajt, Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek Tej	Tojáskrémes Magvas kenyér TK Zöldpaprika Csipketea
	energia: 339 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g cukor: 4 g só: 1,6 g	energia: 417 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 18 g / 10,4 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g cukor: 4 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustárszójacsillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktózosillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; hal Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz
Ebéd	Daragaluska leves Finomfőzelék Vagdalt szelet pulykacombból Rozskenyér TK	Karfiolleves (magyaros) Tejszínes kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, cérnametélt Burgonyafőzelék Sült csirkemáj Félbarna kenyér	Zöldborsóleves Gombás sertéstokány Kuszkusz Alma	Palócgulyás Császármorzsa
	energia: 627 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 651 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 593 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,5 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,9 g cukor: 13 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Kefír Sajtos kifli	Trappista sajt Korpás zsemle Paprika	Lekváros levél Tej	Kakaós tej Kornspitz	Gyümölcsjoghurt Magvas kifli
	energia: 246 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 370 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,6 g cukor: 13 g só: 0,7 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g cukor: 12 g só: 0,8 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: csillagfűrt; szója

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 42.hét

ISKOLA 11-14 ÉV

	2019.10.14.	2019.10.15.	2019.10.16.	2019.10.17.	2019.10.18.
Tízórai	Párizsi, Rozskenyér TK TV paprika Tej	Csirkesonka, margarin TK kenyér Uborka Őszibaracklé	Tonhalkrémes Félbarna kenyér Póréhagyma Tea	Nagylyukú sajt, Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek Tej	Tojáskrémes Magvas kenyér TK Zöldpaprika Csipketea
	energia: 390 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,5 g só: 1,8 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 1,6 g	energia: 443 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 18 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,4 g só: 2,2 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 10,4 g só: 1,7 g	energia: 421 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,2 g só: 2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustárszójacsillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktózcillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; hal Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz
Ebéd	Daragaluska leves Finomfőzelék Vagdalt szelet pulykacombból Rozskenyér TK	Karfiolleves (magyaros) Tejszínes kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, cérnametélt Burgonyafőzelék Sült csirkemáj Félbarna kenyér	Zöldborsóleves Gombás sertéstokány Kuszkusz Alma	Palócgulyás Császármorzsa
	energia: 708 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,6 g só: 2,8 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,4 g só: 0,9 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5 g só: 2,8 g	energia: 671 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,6 g só: 1,2 g	energia: 763 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 27 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 30 g / 9,9 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Kefír Sajtos kifli	Trappista sajt Korpás zsemle Paprika	Lekváros levél Tej	Kakaós tej Kornspitz	Gyümölcsjoghurt Magvas kifli
	energia: 246 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g só: 1,4 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g só: 1,6 g	energia: 370 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,6 g só: 0,7 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g só: 0,8 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: csillagfűrt; szója

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 42.hét****ISKOLA 15.ÉVTŐL**

	2019.10.14.	2019.10.15.	2019.10.16.	2019.10.17.	2019.10.18.
Ebéd	Daragaluska leves Finomfőzelék Vagdalt szelet pulykacombból Rozskenyér TK	Karfiollevés (magyaros) Tejszínes kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, cérnametélt Burgonyafőzelék Sült csirkemáj Félbarna kenyér	Zöldborsólevés Gombás sertéstokány Kuskusz Alma	Palócgulyás Császármorzsa
	energia: 729 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,8 g szénhidrát: 101 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 839 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,4 g szénhidrát: 104 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 734 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 20 g / 5 g szénhidrát: 99 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 729 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 35 g / 8,9 g szénhidrát: 70 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 888 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,9 g szénhidrát: 113 g cukor: 14 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrtészója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtészója	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, 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 42.hét

Felnőtt

	2019.10.14.	2019.10.15.	2019.10.16.	2019.10.17.	2019.10.18.
A MENÜ Ebéd	Daragaluska leves Finomfőzelék Vagdalt szelet pulykacombból	Karfiollevés (magyaros) Tejszínes kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, cérnametélt Burgonyafőzelék Sült csirkemáj	Zöldborsólevés Gombás sertéstokány Kuszkusz Alma	Palócgulyás Császármorzsa
	energia: 716 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 835 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 36 g / 8,7 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 803 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,4 g cukor: 13 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít
	2019.10.14.	2019.10.15.	2019.10.16.	2019.10.17.	2019.10.18.
B MENÜ Ebéd	Daragaluska leves Óvári sertésszelet Hasáburgonya Gyümölcsös muffin	Karfiollevés (magyaros) Rántott mozzarella rudak Párolt rizs, tartármártás Kakaós kevert sütemény	Csontleves, cérnametélt Sült csirkemáj Petrezselymes burgonya Káposztasaláta Kekszgolyó	Zöldborsólevés, Göngyölt-füstölt sült császárszalonna Fodros héjas burgonyagerezd Almapaprika Piskóta szelet karamell öntettel	Palócgulyás Túrós csusza, tepertővel Almás-diós rétes
	energia: 1283 Kcal szénhidrát: 136 g fehérje: 52 g zsír / telített zs.: 58 g / 14,1 g cukor: 13 g só: 4,2 g	energia: 1603 Kcal szénhidrát: 139 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 94 g / 28,5 g cukor: 11 g só: 5,2 g	energia: 848 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 38 g / 7,4 g cukor: 9 g só: 2,1 g	energia: 1016 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 49 g / 12,7 g cukor: 21 g só: 4,2 g	energia: 1173 Kcal szénhidrát: 116 g fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 57 g / 19,6 g cukor: 0 g só: 3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: csillagfűrt, földimogyorósója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; diófélék; zeller Feltételezhető: földimogyorósójatojás; csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; mustár; csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; diófélék 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 vagy 06 20 293 4288 telefonon reggel 9 óráig!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus