

| | 2019.01.21 HÉTFŐ | 2019.01.22 KEDD | 2019.01.23 SZERDA | 2019.01.24 CSÜTÖRTÖK | 2019.01.25 PÉNTEK |
|----------------|--|--|---|--|--|
| Reggeli | Sajtos párizsi, margarin Magvas kenyér TK Kaliforniai paprika Tea | Magyaros vajkrém Reszelt sárgarépa Graham kenyér Kakaó | Kenőmájás Fehér kenyér Lilahagyma Tej | Tejbendara Fahéjas szórás | Tonhalkrém Póréhagyma Félbarna kenyér Tea |
| | energia: 181 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g só: 1 g | energia: 298 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 10 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,8 g só: 0,8 g | energia: 288 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g só: 1 g | energia: 198 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 7 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 0,2 g | energia: 201 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,8 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: mustár; glutén; hal Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; szója |
| Tízórai | Narancsturmix | Multivitamin 100% | Vaníliás tej | Tej tejben oldódó szívószál | Banánturmix |
| | energia: 150 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g | energia: 20 Kcal szénhidrát: 5 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g | energia: 164 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 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: 171 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,3 g |
| | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: |
| Ebéd | Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Párolt köles Káposzta saláta | Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Tojásropogós Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldborsóleves Sárgarépa főzelék Főtt virsli | Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin | Zellerkrémleves Kenyérkocka Sajttal töltött pulykamedál Csőben sült brokkoli Céklasaláta |
| | energia: 389 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 13 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,8 g só: 0,7 g | energia: 511 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,9 g só: 1,1 g | energia: 247 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g só: 0,9 g | energia: 373 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 19 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g só: 1,7 g | energia: 305 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g só: 1,1 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller | Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; mustár; szója | Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz |
| Uzsonna | Kefir Kifli TK | Gyümölcsjoghurt Narancs | Trappista sajt Korpás zsemle Jégretek | Puding, csokipuding Csokis zabpehelykeksz | Tejszelet Tej poharas 2,8% |
| | energia: 231 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 0,8 g | energia: 112 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 3 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,2 g | energia: 198 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1,1 g | energia: 214 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 5 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g só: 0,1 g | energia: 256 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,5 g só: 0,4 g |
| | Allergének: szeszám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: földimogyoró; tojás; glutén; kéndioxid, szulfít | Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: |

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**

| | 2019.01.21 HÉTFŐ | 2019.01.22 KEDD | 2019.01.23 SZERDA | 2019.01.24 CSÜTÖRTÖK | 2019.01.25 PÉNTEK |
|----------------|---|--|--|---|--|
| Tízórai | Sajtos párizsi, margarin Magvas kenyér TK Kaliforniai paprika Tea | Magyaros vajkrém Reszelt sárgarépa Teljes kiőrlésű kenyér Kakaó | Kenőmájás Magvas kenyér TK Lilahagyma Tej | Tejbendara Fahéjas szórás | Tonhalkrém Póréhagyma Teljes kiőrlésű kenyér Tea |
| | energia: 208 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 1,2 g | energia: 290 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 11 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 0,7 g | energia: 312 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g só: 1 g | energia: 348 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 11 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,3 g | energia: 227 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g só: 0,5 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén | Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén | Allergének: hal; mustár; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít |
| Ebéd | Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Párolt köles Káposztasaláta | Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Tojásropogós Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldborsóleves Rakott burgonya virslivel Csemege uborka | Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin | Zellerkrémleves Levesgyöngy Sajttal töltött pulykamedál Burgonyapüré Céklasaláta |
| | energia: 541 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 17 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,7 g só: 0,8 g | energia: 641 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,8 g só: 1,1 g | energia: 486 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g só: 0,9 g | energia: 436 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 20 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,5 g só: 2 g | energia: 492 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 17 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,6 g só: 1,2 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: | Allergének: zeller; tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója; mustár | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: | Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz |
| Uzsonna | Kefir Kifli TK | Gyümölcsjoghurt Narancs | Trappista sajt Korpás zsemle Jégrettek | Puding, csokipuding Csokis zabpehelykeksz | Tejszelet Tej poharas 2,8% |
| | energia: 231 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 0,8 g | energia: 154 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 0,4 g | energia: 236 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g só: 1,4 g | energia: 280 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 6 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g só: 0,2 g | energia: 256 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,5 g só: 0,4 g |
| | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: szója | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tojás; földimogyoró; tejtermék, laktóz | Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: |

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

Iskola 7-10 év

| | 2019.01.21 HÉTFŐ | 2019.01.22 KEDD | 2019.01.23 SZERDA | 2019.01.24 CSÜTÖRTÖK | 2019.01.25 PÉNTEK |
|----------------|--|---|--|--|--|
| Tízórai | Paprikás szalámi, margarin Magvas kenyér TK Kaliforniai paprika Tea | Magyaros vajkrém Reszelt sárgarépa Teljes kiőrlésű kenyér Kakaó | Kenőmájás Magvas kenyér TK Lilahagyma Fekete tea | Tejbendara Fahéjas szórás | Tonhalkrém Póréhagyma Teljes kiőrlésű kenyér Tea |
| | energia: 292 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,6 g cukor: 4 g só: 1,7 g | energia: 375 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 19 g só: 1 g | energia: 319 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,4 g cukor: 4 g só: 1,2 g | energia: 398 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 26 g só: 0,5 g | energia: 339 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g cukor: 4 g só: 0,8 g |
| | Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejszermék, laktóz | Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: | Allergének: hal; mustár; glutén Feltételezhető: tejszermék, laktóz; kéndioxid, szulfit |
| Ebéd | Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Párolt köles Káposztasaláta | Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Tojásropogós Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldborsóleves Rakott burgonya virslivel Csemege uborka | Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin | Zellerkrémleves Levesgyöngy Sajttal töltött pulykamedál Burgonyapüré Céklasaláta |
| | energia: 704 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,8 g cukor: 17 g só: 1 g | energia: 792 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 2,5 g | energia: 582 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g | energia: 548 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,5 g cukor: 5 g só: 3,1 g | energia: 601 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,4 g cukor: 5 g só: 2,5 g |
| | Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: glutén; zeller | Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: | Allergének: tojás; tejszermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; szója; tejszermék, laktóz; mustár | Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: |
| Uzsonna | Kefir Kifli TK | Gyümölcsjoghurt Narancs | Trappista sajt Korpás zsemle Jégretek | Puding, csokipuding Csokis zabpehelykeksz | Tejszelet Tej poharas 2,8% |
| | energia: 303 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1 g | energia: 154 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 10 g só: 0,4 g | energia: 319 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 15 g / 9 g cukor: 0 g só: 1,9 g | energia: 362 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,4 g cukor: 28 g só: 0,2 g | energia: 256 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,5 g cukor: 9 g só: 0,4 g |
| | Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; szezám Feltételezhető: tejszermék, laktóz; szója | Allergének: tejszermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; tejszermék, laktóz; földimogyoró; tojás | Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető: |

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

Iskola 11-14 év

| | 2019.01.21 HÉTFŐ | 2019.01.22 KEDD | 2019.01.23 SZERDA | 2019.01.24 CSÜTÖRTÖK | 2019.01.25 PÉNTEK |
|----------------|--|---|--|--|--|
| Tízórai | Paprikás szalámi, margarin Magvas kenyér TK Kaliforniai paprika Tea | Magyaros vajkrém Reszelt sárgarépa Teljes kiőrlésű kenyér Kakaó | Kenőmájás Magvas kenyér TK Lilahagyma Fekete tea | Tejbendara Fahéjas szórás | Tonhalkrém Póréhagyma Teljes kiőrlésű kenyér Tea |
| | energia: 340 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 12 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,4 g só: 1,9 g | energia: 387 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 14 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g só: 1 g | energia: 343 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 14 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,4 g só: 1,2 g | energia: 450 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 14 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,4 g só: 0,6 g | energia: 423 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 16 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,7 g só: 0,9 g |
| | Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: | Allergének: hal; glutén; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit |
| Ebéd | Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Párolt köles Káposztasaláta | Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Tojásropogós Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldborsóleves Rakott burgonya virslivel Csemege uborka | Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin | Zellerkrémleves Levesgyöngy Sajttal töltött pulykamedál Burgonyapüré Céklasaláta |
| | energia: 827 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 26 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 41 g / 12,5 g só: 1,6 g | energia: 904 Kcal szénhidrát: 120 g fehérje: 44 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,6 g só: 3,4 g | energia: 727 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 8,5 g só: 1,9 g | energia: 610 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 27 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,7 g só: 3,5 g | energia: 730 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 33 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,9 g só: 3,7 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; zeller | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: | Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz; mustár | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: glutén |
| Uzsonna | Kefir Kifli TK | Gyümölcsjoghurt Narancs | Trappista sajt Korpás zsemle Jégretek | Puding, csokipuding Csokis zabpehelykeksz | Tejszelet Tej poharas 2,8% |
| | energia: 303 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g só: 1 g | energia: 154 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 0,4 g | energia: 321 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 9 g só: 1,9 g | energia: 428 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 9 g cukor: 36 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,1 g só: 0,3 g | energia: 256 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,5 g só: 0,4 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szeszám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; tojás; földimogyoró; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: |

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**

| | 2019.01.21 HÉTFŐ | 2019.01.22 KEDD | 2019.01.23 SZERDA | 2019.01.24 CSÜTÖRTÖK | 2019.01.25 PÉNTEK |
|-------------|--|--|---|--|--|
| Ebéd | Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Párolt köles Káposzta saláta | Csirkeaprólék-leves Paraj főzelék Tojásropogós Főtt burgonya | Zöldborsóleves Rakott burgonya virslivel Csemege uborka | Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin | Zellerkrémleves Levesgyöngy Sajttal töltött pulykamedál Burgonyapüré Céklasaláta |
| | energia: 827 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 41 g / 12,5 g cukor: 21 g só: 1,6 g | energia: 834 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 29 g / 5 g cukor: 0 g só: 3,2 g | energia: 876 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 42 g / 10,2 g cukor: 0 g só: 2,3 g | energia: 740 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 31 g / 6 g cukor: 8 g só: 4,4 g | energia: 731 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g cukor: 7 g só: 3,9 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; zeller | Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: | Allergének: tojás; zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: mustár; szója; glutén | Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: |

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

| | 2019.01.21 HÉTFŐ | 2019.01.22 KEDD | 2019.01.23 SZERDA | 2019.01.24 CSÜTÖRTÖK | 2019.01.25 PÉNTEK |
|----------------|--|---|---|---|---|
| Tízórai | Paprikás szalámi, margarin Magvas kenyér TK Kaliforniai paprika Tea | Magyaros vajkrém Sárgarépa Teljes kiőrlésű kenyér Kakaó | Kenőmájás Magvas kenyér TK Lilahagyma Limonádé | Tejben dara Fahéjas szórás | Tonhalkrém Póréhagyma Teljes kiőrlésű kenyér Tea |
| | energia: 376 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,6 g só: 2,1 g | energia: 414 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 15 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g só: 1,1 g | energia: 500 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 20 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g só: 1,5 g | energia: 549 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 17 g cukor: 32 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g só: 0,8 g | energia: 432 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,7 g só: 1 g |
| | Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: mustár; hal; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz |
| Ebéd | Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Párolt köles Káposzta saláta | Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Tojásropogós Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldborsóleves Rakott burgonya virslivel Csemege uborka | Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin | Zellerkrémleves Leves gyöngy Sajttal töltött pulykamedál Burgonyapüré Céklasaláta |
| | energia: 828 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 27 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 42 g / 13,1 g só: 1,2 g | energia: 998 Kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 50 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,3 g só: 3,8 g | energia: 876 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 42 g / 10,2 g só: 2,3 g | energia: 764 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,1 g só: 4,6 g | energia: 712 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 26 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,2 g só: 3,7 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: | Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: mustár; glutén; szója; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: glutén |
| Vacsora | Sült csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka | Hamburger friss zöldségekkel | Meggyes joghurtos párna TK Gyümölcsjoghurt | Sajtos tejfölös tészta | Tejszelet Joghurtital 500ml Csokis zabpelyheksz |
| | energia: 585 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 3,9 g | energia: 278 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 14 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g só: 2,3 g | energia: 419 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 9 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,6 g só: 1 g | energia: 497 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 8,3 g só: 1,1 g | energia: 569 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 17 g cukor: 47 g zsír / telített zs.: 21 g / 8,8 g só: 0,6 g |
| | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: zeller; glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tojás; földimogyoró |

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus