

	2019.02.11 HÉTFŐ	2019.02.12 KEDD	2019.02.13 SZERDA	2019.02.14 CSÜTÖRTÖK	2019.02.15 PÉNTEK
Reggeli	Szardíniakrém, rozskenyér TK Kígyóuborka Tea	Őzibarackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás tej	Almás zabkása	Sajtos pogácsa Kakaó	Olaszos vajkrém Magvas kenyér Póréhagyma Tejeskávé
	energia: 165 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g cukor: 3 g só: 0,6 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g cukor: 10 g só: 0,7 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 6 g só: 0,2 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,3 g cukor: 15 g só: 0,5 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,5 g cukor: 15 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Tízórai	Tej Tejben oldódó ízesített szívószál	Tea, puffasztott kölesgolyó	Banánturmix	Epres joghurtturmix	Tej
	energia: 144 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 6 g só: 0,2 g	energia: 50 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g cukor: 3 g só: 0 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 73 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 121 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomleves Zöldborsós tokány Bulgur Káposztasaláta	Pulykanyak leves, levesbetét Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Gulyásleves Diós metélt	Zöldbableves Káposztafőzelék Csirkepörkölt	Brokkoli krémleves, kenyérkocka Sajtszósos halszelet Petrezselymes burgonya Céklasaláta
	energia: 400 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,2 g cukor: 6 g só: 1,1 g	energia: 424 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 408 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,4 g cukor: 6 g só: 0,4 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g cukor: 5 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: diófélék; glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Kakaós csiga	Joghurtital Babapiskóta	Magvas buci Trappista sajt Paprika	Piskótaszelet Kefir
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 10 g só: 0,6 g	energia: 161 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 0,1 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g cukor: 19 g só: 0,2 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szeszám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; 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****Óvoda**

	2019.02.11 HÉTFŐ	2019.02.12 KEDD	2019.02.13 SZERDA	2019.02.14 CSÜTÖRTÖK	2019.02.15 PÉNTEK
Tízórai	Szardíniakrém, rozskenyér TK Kígyóuborka Tej	Őszibarackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás tej	Almás zabkása	Sajtos pogácsa Kakaó	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Póréhagyma Tejeskávé
	energia: 341 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,5 g só: 1,1 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 14 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,7 g	energia: 336 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 13 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g só: 0,4 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,8 g só: 0,6 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; hal; glutén Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomleves Zöldborsós tokány Bulgur Káposztasaláta	Pulykanyak leves, levesbetét Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás Grízes tészta	Zöldbableves Káposztafőzelék Csirkepörkölt	Brokkoli krémleves, leves gyöngy Sajtszósos halszelet Petrezselymes burgonya Céklasaláta
	energia: 547 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 21 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,4 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g só: 0,8 g	energia: 609 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 23 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 355 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,7 g só: 0,4 g	energia: 497 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 20 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 3 g só: 1 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; hal; glutén; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Kakaós csiga	Zalai felvágott, margarin Zsemle Kaliforniai paprika	Magvas buci Trappista sajt Paprika	Müzli szelet Kefir
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,6 g	energia: 161 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 5 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,8 g só: 0,1 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,8 g só: 1,1 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,7 g só: 1,3 g	energia: 141 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 5 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; szesám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; szója; glutén; kén-dioxid, szulfid Feltételezhető: diófélék; szesám; földimogyoró

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

	2019.02.11 HÉTFŐ	2019.02.12 KEDD	2019.02.13 SZERDA	2019.02.14 CSÜTÖRTÖK	2019.02.15 PÉNTEK
Tízórai	Szardíniakrém, rozskenyér TK Kígyóuborka Tea	Őszibarackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás tej	Almás zabkása	Sajtos pogácsa Kakaó	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Póréhagyma Tejeskávé
	energia: 326 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g só: 1,2 g	energia: 409 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 19 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 1 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 14 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g só: 0,5 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 19 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 21 g / 8,4 g só: 0,8 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 16 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomleves Zöldborsós tokány Bulgur Káposztasaláta	Pulykanyak leves, levesbetét Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás Grízes tészta	Zöldbableves Káposztafőzelék Csirkepörkölt	Brokkoli krémleves, leves gyöngy Sajtszósos halszelet Petrezselymes burgonya Céklasaláta
	energia: 733 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 29 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,7 g só: 2,6 g	energia: 589 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1,6 g	energia: 694 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 27 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,1 g só: 1,7 g	energia: 427 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,7 g só: 1,3 g	energia: 591 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,5 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Kakaós csiga	Zalai felvágott, margarin Zsemle Kaliforniai paprika	Magvas buci Trappista sajt Paprika	Müzli szelet Kefir
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 161 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 5 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,8 g só: 0,1 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g só: 1,8 g	energia: 370 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 8,1 g só: 1,5 g	energia: 141 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 5 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; szesám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid; szója; glutén Feltételezhető: földimogyoró; diófélék; szesám

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2019.02.11 HÉTFŐ	2019.02.12 KEDD	2019.02.13 SZERDA	2019.02.14 CSÜTÖRTÖK	2019.02.15 PÉNTEK
Tízórai	Szardíniakrém, rozskenyér TK Kígyóuborka Tea	Őszibarackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás tej	Almás zabkása	Sajtos pogácsa Kakaó	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Póréhagyma Tejeskávét
	energia: 382 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 409 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 15 g só: 1 g	energia: 423 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,6 g cukor: 16 g só: 0,6 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 21 g / 8,4 g cukor: 19 g só: 0,8 g	energia: 431 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,7 g cukor: 20 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: tejsav, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén; tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomleves Zöldborsós tokány Bulgur Káposztasaláta	Pulykanyak leves, levesbetét Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás Grízes tészta	Zöldbableves Káposztafőzelék Csirkepörkölt	Brokkoli krémleves, leves gyöngy Sajtsósos halszelet Petrezselymes burgonya Céklasaláta
	energia: 836 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 40 g / 10,2 g cukor: 11 g só: 3,3 g	energia: 672 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 774 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,5 g cukor: 13 g só: 2 g	energia: 452 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 698 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,1 g cukor: 7 g só: 1,8 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; tojás; tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: hal; tejsav, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Kakaós csiga	Zalai felvágott, margarin Zsemle Kaliforniai paprika	Magvas buci Trappista sajt Paprika	Müzli szelet Kefir
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 10 g só: 0,8 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g cukor: 14 g só: 0,1 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 370 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 19 g / 8,1 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g cukor: 4 g só: 0,5 g
	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; szezámmag; tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén; tejsav, laktóz; szója	Allergének: tejsav, laktóz; kén-dioxid, szulfid; szója; glutén Feltételezhető: földimogyoró; diófélék; szezámmag

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**

	2019.02.11 HÉTFŐ	2019.02.12 KEDD	2019.02.13 SZERDA	2019.02.14 CSÜTÖRTÖK	2019.02.15 PÉNTEK
Ebéd	Paradicsomleves Zöldborsós tokány Bulgur Káposztasaláta	Pulykanyak leves, levesbetét Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya fél adag	Babgulyás Grízes tészta	Zöldbableves Káposztafőzelék Csirkepörkölt	Brokkoli krémleves, leves gyöngy Sajtszósos halszelet Petrezselymes burgonya Céklasaláta
	energia: 862 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,1 g cukor: 12 g só: 3,8 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 965 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,3 g cukor: 17 g só: 2,3 g	energia: 578 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 752 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 30 g / 4,5 g cukor: 7 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal; tojás Feltételezhető:

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

	2019.02.11 HÉTFŐ	2019.02.12 KEDD	2019.02.13 SZERDA	2019.02.14 CSÜTÖRTÖK	2019.02.15 PÉNTEK
Tízórai	Húskrém, rozskenyér TK Kígyóuborka Tea	Gyümölcsös müzli Vaníliás tej	Sajtos omlett Tea	Sajtkrém Félbarna kenyér Paprika	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Póréhagyma Tejeskávé
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 355 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g cukor: 15 g só: 0,4 g	energia: 351 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,1 g cukor: 9 g só: 3 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 7,1 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,8 g cukor: 20 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; földimogyoró Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomleves Zöldborsós tokány Bulgur Káposztasaláta	Pulykanyak leves, levesbetét Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás Grízes tészta	Zöldbableves Káposztafőzelék Csirkepörkölt Félbarna kenyér	Brokkoli krémleves, leves gyöngy Sajtsósos halszelet Petrezselymes burgonya Cékalsaláta
	energia: 907 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 44 g / 11,6 g cukor: 12 g só: 3,8 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 962 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,3 g cukor: 16 g só: 2,7 g	energia: 695 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 754 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,3 g cukor: 7 g só: 1,9 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejsav, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás; hal Feltételezhető:
Vacsora	Sajtos sonkás meleg szendvics Ketchup Tea	Hot-dog Tea	Gyros csirke Burgonyás vitaminsaláta	Sajtos pogácsa Kakaó	Müzli szelet, narancs Kefir, sajtos kifli
	energia: 428 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,7 g cukor: 10 g só: 2,3 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g cukor: 11 g só: 2,5 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 7 g / 0,9 g cukor: 13 g só: 2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 28 g / 11,3 g cukor: 20 g só: 2,1 g	energia: 399 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,4 g cukor: 4 g só: 1,6 g
	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója; zeller	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: zeller; glutén; mustár; szója; tejsav, laktóz	Allergének: Feltételezhető: zeller; tejsav, laktóz; glutén; tojás; szója; szezám; mustár	Allergének: glutén; tojás; tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén; tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid; szója Feltételezhető: földimogyoró; glutén; szezám; diófélék

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 15.****„B” MENÜ ÉTLAP****Felnőtt**

	2019.02.11 HÉTFŐ	2019.02.12 KEDD	2019.02.13 SZERDA	2019.02.14 CSÜTÖRTÖK	2019.02.15 PÉNTEK
Ebéd	Paradicsomleves Sült csirkecomb Rizi bizi Káposztasaláta	Pulykanyak leves, levesbetét Sertéssült Tört burgonya Párolt káposzta	Babgulyás Túrós csusza	Zöldbableves Sertéspörkölt Tarhonya Csemege uborka	Brokkoli krémleves, kenyérkocka Sült hurka Petrezselymes burgonya Csalamádé
	energia: 838 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,9 g cukor: 12 g só: 4,6 g	energia: 845 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 34 g / 6,9 g cukor: 5 g só: 3,2 g	energia: 1279 Kcal szénhidrát: 121 g fehérje: 57 g zsír / telített zs.: 62 g / 22,8 g cukor: 0 g só: 6,2 g	energia: 912 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 47 g / 11,4 g cukor: 0 g só: 3,2 g	energia: 896 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 38 g / 10,8 g cukor: 2 g só: 7,1 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: mustár; kéndioxid, szulfid

Megrendeléseiket az agrokonyha@gmail.com email címen, vagy a 06 20 293 4288 telefonszámon várjuk!

A menü ára **850.-Ft**, eldobható dobozban **950.-Ft**. Megrendeléseiket az adott étkezési nap 9 óráig fogadjuk!

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető