

	2019.02.18 HÉTFŐ	2019.02.19 KEDD	2019.02.20 SZERDA	2019.02.21 CSÜTÖRTÖK	2019.02.22 PÉNTEK
<b>Reggeli</b>	Tavaszi felvágott, margarin Rozskenyér TK Retek Tej	Sárgarépás sajtkrém Korpás zsemle Fahéjas tej	Magyaros vajkrém Magvas kenyér TK Lilahagyma Tej	Kukoricapehely Vaniliás tej	Túrókrém eperrel Félbarna kenyér Tej
	energia: 264 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,1 g szénhidrát: 26 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 369 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,9 g szénhidrát: 38 g cukor: 10 g só: 1,2 g	energia: 262 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 5 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 238 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g szénhidrát: 38 g cukor: 10 g só: 0,7 g	energia: 257 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
<b>Tízórai</b>	Tea, puffasztott köles	Multivitamin 100% Pufi	Eperturmix	Banánturmix zabpehellyel	Alma-körte gyümölcsipüré
	energia: 50 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g szénhidrát: 12 g cukor: 3 g só: 0 g	energia: 70 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g szénhidrát: 9 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 145 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g szénhidrát: 15 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 242 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g szénhidrát: 36 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 54 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 12 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves Lecsós tokány Kuszkus	Csontleves, levesbetét Zöldborsófőzelék Dixi Dinó	Scsí leves Szilvás gombóc	Zöldségleves Zöldbabfőzelék Vagdalt szelet pulykacombból	Tejleves Hal rudacska Csőben sült vegyes zöldség
	energia: 426 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g szénhidrát: 35 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 362 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,1 g szénhidrát: 44 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 367 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g szénhidrát: 61 g cukor: 8 g só: 0,5 g	energia: 307 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,5 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 308 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,7 g szénhidrát: 25 g cukor: 4 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: szója; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; hal; tojás Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Natúr joghurt, mandarin Kifli	Gyümölcsjoghurt Alma	Kockasajt, alma Kornspitz	Tejszelet, narancs	Sajtós croissant Alma
	energia: 179 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 124 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g szénhidrát: 18 g cukor: 8 g só: 0,3 g	energia: 175 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g szénhidrát: 19 g cukor: 1 g só: 0,5 g	energia: 161 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g szénhidrát: 18 g cukor: 9 g só: 0,1 g	energia: 208 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g szénhidrát: 20 g cukor: 0 g só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszmag Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, 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****Óvoda**

	<b>2019.02.18 HÉTFŐ</b>	<b>2019.02.19 KEDD</b>	<b>2019.02.20 SZERDA</b>	<b>2019.02.21 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2019.02.22 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Tavaszi felvágott, margarin Rozskenyér TK Retek Tej	Sárgarépás sajtkrém Korpás zsemle Fahéjas tej	Magyaros vajkrém Magvas kenyér TK Lilahagyma Tea	Kukoricapehely Vaniliás tej	Túrókrém eperrel Teljes kiőrlésű kenyér Tej
	energia: 267 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 5 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 388 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,9 g cukor: 10 g só: 1,3 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 4 g só: 0,6 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 13 g só: 1,1 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves Lecsós tokány Kuskusz	Csontleves, levesbetét Zöldborsófőzelék Dixi Dinó	Scsí leves Szilvás gombóc	Zöldségleves Zöldbabfőzelék Vagdalt szelet pulykacombból Teljes kiőrlésű kenyér	Tejleves Halszelet Párolt vegyes zöldség Rizs fél adag
	energia: 521 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 397 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,7 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 671 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,3 g cukor: 14 g só: 0,9 g	energia: 404 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 453 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 3 g cukor: 5 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; szója Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Natúr joghurt, mandarin TK Kifli	Gyümölcsjoghurt Sajtos párizsis zsemle	Kockasajt, alma Magvas kifli TK	Marha párizsi, margarin Magvas zsemle Kaliforniai paprika	Sajtos croissant Alma
	energia: 199 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g cukor: 8 g só: 1,3 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 1 g só: 0,7 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,3 g cukor: 0 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; szeszám; diófélék; szója	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

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

	<b>2019.02.18 HÉTFŐ</b>	<b>2019.02.19 KEDD</b>	<b>2019.02.20 SZERDA</b>	<b>2019.02.21 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2019.02.22 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Tavaszi felvágott, margarin Rozskenyér TK Retek Tea	Sárgarépás sajtkrém Korpás zsemle Tea	Magyaros vajkrém Magvas kenyér TK Lilahagyma Tea	Kukoricapehely Vaniliás tej	Túrókrém eperrel Teljes kiőrlésű kenyér Tej
	energia: 237 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g só: 1,3 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 16 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 22 g / 9,5 g só: 1,8 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 1 g	energia: 396 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 12 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g só: 1,4 g	energia: 304 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves Lecsós tokány Kuskusz	Csontleves, levesbetét Zöldborsófőzelék Baromfivagdalt	Scsí leves Szilvás gombóc	Zöldségleves Zöldbabfőzelék Vagdalt szelet pulykacombból Teljes kiőrlésű kenyér	Tejleves Halszelet Párolt vegyes zöldség Rizs fél adag
	energia: 703 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 41 g / 10,5 g só: 0,7 g	energia: 581 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,9 g só: 1,5 g	energia: 812 Kcal szénhidrát: 120 g fehérje: 30 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,6 g só: 1,2 g	energia: 583 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,4 g só: 1,9 g	energia: 542 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,4 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: hal; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Natúr joghurt TK Kifli	Gyümölcsjoghurt Sajtos párizsis zsemle	Kockasajt, alma Magvas kifli TK	Marha párizsi, margarin Magvas zsemle Kaliforniai paprika	Sajtos croissant Alma
	energia: 288 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 1 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g só: 1,8 g	energia: 304 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g só: 0,9 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 4 g só: 2,5 g	energia: 402 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 11,3 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szeszám; glutén; diófélék; szója; mustár	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

**A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**

**Angyal Attila**  
Élelmezésvezető

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus

	<b>2019.02.18 HÉTFŐ</b>	<b>2019.02.19 KEDD</b>	<b>2019.02.20 SZERDA</b>	<b>2019.02.21 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2019.02.22 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Tavaszi felvágott, margarin Rozskenyér TK Retek Tea	Sárgarépás sajtkrém Korpás zsemle Tea	Magyaros vajkrém Magvas kenyér TK Lilahagyma Tea	Kukoricapehely Vaniliás tej	Túrókrém eperrel Teljes kiőrlésű kenyér Tej
	energia: 258 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 439 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 25 g / 10,7 g cukor: 9 g só: 1,9 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g cukor: 9 g só: 1 g	energia: 418 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g cukor: 15 g só: 1,6 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejszernék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz Feltételezhető: tejszernék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves Lecsós tokány Kuskusz	Csontleves, levesbetét Zöldborsófőzelék Baromfivagdalt	Scsí leves Szilvás gombóc	Zöldségleves Zöldbabfőzelék Vagdalt szelet pulykacombból Teljes kiőrlésű kenyér	Tejleves Halszelet Párolt vegyes zöldség Rizs fél adag
	energia: 787 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 45 g / 11,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 739 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 932 Kcal szénhidrát: 136 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,8 g cukor: 18 g só: 1,7 g	energia: 630 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 635 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: hal; tejszernék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Natúr joghurt, TK Kifli	Gyümölcsjoghurt Sajtos párizsis zsemle	Kockasajt, alma Magvas kifli TK	Marha párizsi, margarin Magvas zsemle Kaliforniai paprika	Sajtos croissant Alma
	energia: 288 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 356 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g cukor: 10 g só: 1,9 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,9 g cukor: 1 g só: 1 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 17 g / 4 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 413 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 24 g / 11,3 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejszernék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tojás; glutén; tejszernék, laktóz Feltételezhető: diófélék; szeszám; tejszernék, laktóz; szója; mustár	Allergének: glutén; tejszernék, 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**

**Felnőtt**

	2019.02.18 HÉTFŐ	2019.02.19 KEDD	2019.02.20 SZERDA	2019.02.21 CSÜTÖRTÖK	2019.02.22 PÉNTEK
<b>ALAP MENÜ</b>	<b>Karalábéleves</b>	<b>Csontleves, levesbetét</b>	<b>Scsí leves</b>	<b>Zöldségleves</b>	<b>Tejleves</b>
<b>Ebéd ÁRA</b>	<b>Lecsós tokány</b>	<b>Zöldborsófőzelék</b>	<b>Szilvás gombóc</b>	<b>Zöldbabfőzelék</b>	<b>Halszelet</b>
<b>680.-Ft</b>	<b>Kuszkusz</b>	<b>Baromfivagdalt</b>		<b>Vagdalt szelet</b>	<b>Párolt vegyes zöldség</b>
<b>Eldobható</b>				<b>pulykacombból</b>	<b>Rizs fél adag</b>
<b>dobozba</b>	energia: 894 Kcal szénhidrát: 69 g	energia: 802 Kcal szénhidrát: 90 g	energia: 1051 Kcal szénhidrát: 152 g	energia: 566 Kcal szénhidrát: 59 g	energia: 695 Kcal szénhidrát: 85 g
<b>780.-Ft</b>	fehérje: 33 g cukor: 0 g	fehérje: 44 g cukor: 0 g	fehérje: 39 g cukor: 22 g	fehérje: 31 g cukor: 0 g	fehérje: 38 g cukor: 11 g
	zsír / telített zs.: 53 g / 13 g só: 1,2 g	zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,6 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7,7 g só: 2 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,7 g só: 2,3 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,8 g só: 1,9 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető.	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető.	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető.	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető.	Allergének: tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető.

<b>B MENÜ</b>	<b>Karalábéleves</b>	<b>Csontleves, cérnametélt</b>	<b>Scsí leves</b>	<b>Zöldségleves</b>	<b>Görög gyümölcsleves</b>
<b>Ebéd ÁRA</b>	<b>Bakonyi sertéstokány</b>	<b>Magvas csirkemell</b>	<b>Lekváros bukta</b>	<b>Sült oldalas</b>	<b>Rántott sajt</b>
<b>850.-Ft</b>	<b>Tésztaköret</b>	<b>Párolt vegyes zöldség</b>	<b>Alma</b>	<b>Főtt burgonya</b>	<b>Hasábburgonya</b>
<b>Eldobható</b>	<b>Diós muffin</b>	<b>TK Kakaós csiga</b>		<b>Vegyes vágott</b>	<b>Tartármártás</b>
<b>dobozba</b>	energia: 1223 Kcal szénhidrát: 139 g	energia: 1119 Kcal szénhidrát: 111 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 75 g	energia: 1331 Kcal szénhidrát: 119 g	energia: 1658 Kcal szénhidrát: 131 g
<b>950.-Ft</b>	fehérje: 48 g cukor: 15 g	fehérje: 60 g cukor: 25 g	fehérje: 26 g cukor: 23 g	fehérje: 35 g cukor: 28 g	fehérje: 53 g cukor: 24 g
	zsír / telített zs.: 52 g / 13,7 g só: 3 g	zsír / telített zs.: 47 g / 8,8 g só: 6,2 g	zsír / telített zs.: 24 g / 7,1 g só: 0,6 g	zsír / telített zs.: 78 g / 24,6 g só: 5 g	zsír / telített zs.: 101 g / 31,5 g só: 5,5 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tojás; földimogyoró	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; tojás; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; mustár; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít; diófélék Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; földimogyoró; diófélék; szója

**A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**

**Rendelés [agrokonyha@gmail.com](mailto:agrokonyha@gmail.com) vagy 06 20 293 4288 telefonon reggel 9 óráig!**

**Angyal Attila**  
**Élelmezésvezető**

**Dr. Kacz Károlyné**  
**Dietetikus**

**Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**

**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.**

**ÉTLAP**

**Lipthay Béla Kollégium 15-18 év**

	<b>2019.02.18 HÉTFŐ</b>	<b>2019.02.19 KEDD</b>	<b>2019.02.20 SZERDA</b>	<b>2019.02.21 CSÜTÖRTÖK</b>	<b>2019.02.22 PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Tavaszi felvágott Rozskenyér TK Retek Tea	Sajtkrém Korpás zsemle Tea Alma	Magyaros vajkrém Magvas kenyér TK Lilahagyma Tea	Müzli Vaníliás tej	Marha párizsi, margarin Teljes kiőrlésű kenyér Tej
	energia: 284 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 15 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 15 g / 8,5 g só: 2,3 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g só: 1,2 g	energia: 317 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 12 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g só: 0,3 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,7 g só: 3,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: földimogyoró; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: mustár; glutén; szója
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves Lecsós tokány Kuskusz	Csontleves, levesbetét Zöldborsófőzelék Baromfivagdalt	Scsí leves Szilvás gombóc	Zöldségleves Zöldbabfőzelék Vagdalt szelet pulykacombból Teljes kiőrlésű kenyér	Tejleves Halszelet Párolt vegyes zöldség Rizs fél adag
	energia: 731 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 46 g / 11,6 g só: 1 g	energia: 780 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 43 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,4 g	energia: 839 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 31 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,5 g	energia: 629 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,3 g só: 2,4 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 36 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,3 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető:
<b>Vacsora</b>	Hamburger salátával Multivitamin	Rántott karfiol Franciasaláta	Meleg szendvics Tea	Sajtos-tejfölös tészta	Sajtos croissant Alma, Gabonaszelet Ásványvíz
	energia: 382 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 19 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g só: 3,7 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,2 g só: 2,9 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 24 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 20 g / 10,4 g só: 2,7 g	energia: 591 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 9,7 g só: 1,4 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 11 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 27 g / 12,9 g só: 1,6 g
	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: zeller	Allergének: glutén; mustár; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:

**A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**

**Angyal Attila**  
**Élelmezésvezető**

**Dr. Kacz Károlyné**  
**Dietetikus**