

**ÉTLAP 2020.38.hét**

**Bölcsőde 1-3 év**

	2020.09.14.	2020.09.15.	2020.09.16.	2020.09.17.	2020.09.18.
<b>Reggeli</b>	Margarinos Félbarna kenyér Paradicsom Tea	Hot-dog Multivitamin	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér Uborka Tea	Kenőmájás, paprika Graham vekni Tej	Diós sajtkrém Félbarna kenyér Vaníliás tej
	energia: 121 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 3 g só: 0,7 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 1 g só: 1,1 g	energia: 134 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 3 g só: 0,6 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,1 g cukor: 8 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: zellermustárszójatejtermék, laktózcillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető: csillagfűrtszója
<b>Tízórai</b>	Őszibarackturmix	Körtés gyümölcssturmix	Tej Tejben oldódó ízesített szívószál	Almapüré Babapiskóta	Eperturmix
	energia: 150 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 158 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g	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: 74 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g cukor: 4 g só: 0 g	energia: 103 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 0,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu kuszkuossal	Zellerkrémleves Dixie dinó Burgonyapüré Őszibarackbefőtt	Rántott leves Kenyérkocka Brokkoli főzelék Főtt virsli	Almaleves Bácskai rizses hús Szilva
	energia: 383 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 447 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,2 g cukor: 8 g só: 0,5 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,7 g cukor: 3 g só: 0,1 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustárszezámsojatojás	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustárszójacillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Ivójoghurt Kifli korpás	Tej Túró rudi Alma	Kefír Kifli	Puding, vaníliapuding	Kockasajt Kifli, sajtos
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g cukor: 16 g só: 0,4 g	energia: 145 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 122 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g cukor: 22 g só: 0,2 g	energia: 138 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g cukor: 1 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

**Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételféleségek allergén összetevőiről bővebb információ a Főzőkonyhán kapható.**

**Szabó Beáta**  
Élelmezésvezető

**Angyal Attila**  
Konyhafőnök

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus

**Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA****3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 2020.38.hét****Óvoda 4-6 év**

	<b>2020.09.14.</b>	<b>2020.09.15.</b>	<b>2020.09.16.</b>	<b>2020.09.17.</b>	<b>2020.09.18.</b>
<b>Tízórai</b>	Zalai felvágott, margarin Félbarna kenyér Paradicsom Tej	Hot-dog Multivitamin	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Uborka Tej	Kenőmájás,paprika Graham vekni Tej	Szezámós túrókrém Rozskenyér TK Vaníliás tej
	energia: 290 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 297 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,6 g cukor: 13 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szójaszállagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zellermustárszója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető: csillagfűrtszója
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Dixi Dinó Petrezselymes burgonya Őszibarackbefőtt	Rántottleves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves Bácskai rizses hús Szilva
	energia: 486 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 564 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g cukor: 11 g só: 0,7 g	energia: 519 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,5 g cukor: 2 g só: 1,7 g	energia: 569 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,1 g cukor: 4 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtmustárszezámsojatojászeller	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Ivójoghurt Kifli korpás	Tej Zabszelet	Kefir Kifli Túró Rudi	Puding, vaníliapuding Alma	Kockasajt Kifli, sajtos
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g cukor: 16 g só: 0,4 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g cukor: 10 g só: 0,3 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 0,6 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g cukor: 30 g só: 0,2 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,5 g cukor: 1 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék földimogyoró szójaszállagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

**Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételféleségek allergén összetevőiről bővebb információ a Főzőkonyhán kapható.**

**Szabó Beáta**  
Élelmezésvezető

**Angyal Attila**  
Konyhafőnök

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus

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

**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.**

**ÉTLAP 2020.38.hét**

**ISKOLA 7-10 év**

	<b>2020.09.14.</b>	<b>2020.09.15.</b>	<b>2020.09.16.</b>	<b>2020.09.17.</b>	<b>2020.09.18.</b>
<b>Tízórai</b>	Zalai felvágott, margarin Félbarna kenyér Paradicsom Tej	Hot-dog Multivitamin	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Uborka Tej	Kenőmájás,paprika Graham vekni Tej	Szezámós túrókrém Rozskenyér TK Vaníliás tej
	energia: 369 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,4 g só: 2,2 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 11 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g só: 2 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,1 g só: 0,7 g	energia: 385 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,9 g só: 1,3 g	energia: 420 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 18 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,6 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szójacsillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zellermustárszója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető: csillagfűrtszója
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Dixi Dinó Petrezselymes burgonya Őszibarackbefőtt	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves Bácskai rizses hús Szilva
	energia: 636 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,7 g só: 1,9 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,6 g só: 1,7 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 32 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 21 g / 4 g só: 1,5 g	energia: 669 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 32 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g só: 2,8 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 21 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,8 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtmustárszezámzójatojászeller	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; szója; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfűrtszójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Ivójoghurt Kifli korpás	Tej Zabszelet	Kefír Kifli Túró Rudi	Puding, vaníliapuding Alma	Kockasajt Kifli, sajtos
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,6 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g só: 0,3 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,2 g só: 0,9 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 6 g cukor: 30 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,2 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,3 g só: 1,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szójacsillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

**Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételféleségek allergén összetevőiről bővebb információ a Főzőkonyhán kapható.**

**Szabó Beáta**  
Élelmezésvezető

**Angyal Attila**  
Konyhafőnök

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus

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

**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.**

**ÉTLAP 2020.38.hét**

**ISKOLA 11-14 év**

	<b>2020.09.14.</b>	<b>2020.09.15.</b>	<b>2020.09.16.</b>	<b>2020.09.17.</b>	<b>2020.09.18.</b>
<b>Tízórai</b>	Zalai felvágott, margarin Félbarna kenyér Paradicsom Tej	Hot-dog Multivitamin	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Uborka Tej	Kenőmájás,paprika Graham vekni Tej	Szezámos túrókrém Rozskenyér TK Vaníliás tej
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 421 Kcal 20 g 16 g / 6,5 g szénhidrát: cukor: só: 49 g 0 g 2,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 348 Kcal 12 g 11 g / 3,9 g szénhidrát: cukor: só: 49 g 2 g 2,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 375 Kcal 15 g 16 g / 6,6 g szénhidrát: cukor: só: 43 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 438 Kcal 21 g 15 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 54 g 0 g 1,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 492 Kcal 23 g 20 g / 7,1 g szénhidrát: cukor: só: 54 g 13 g 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szójacsillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zellermustárszója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtsozjakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető: csillagfürtsozja
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Dixi Dinó Petrezselymes burgonya Őszibarackbefőtt	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves Bácskai rizses hús Szilva
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 709 Kcal 38 g 23 g / 4,9 g szénhidrát: cukor: só: 85 g 0 g 2,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 687 Kcal 36 g 20 g / 6,1 g szénhidrát: cukor: só: 89 g 0 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 844 Kcal 39 g 25 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 114 g 15 g 2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 768 Kcal 35 g 31 g / 8,1 g szénhidrát: cukor: só: 86 g 3 g 3,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 787 Kcal 26 g 34 g / 10,5 g szénhidrát: cukor: só: 93 g 6 g 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtmustárszezámsozjatojászeller	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; szója; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfürtsozjakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Ivóyoghurt Kifli korpás	Tej Zabszelet	Kefír Kifli Túró Rudi	Puding, vaníliapuding Alma	Kockasajt Kifli, sajtos
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 270 Kcal 11 g 3 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 49 g 22 g 0,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 310 Kcal 10 g 15 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 10 g 0,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 276 Kcal 13 g 10 g / 5,2 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 9 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 288 Kcal 6 g 3 g / 1,3 g szénhidrát: cukor: só: 59 g 30 g 0,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 277 Kcal 16 g 9 g / 5,2 g szénhidrát: cukor: só: 32 g 1 g 1,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék földimogyoró szójacsillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

**Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételféleségek allergén összetevőiről bővebb információ a Főzőkonyhán kapható.**

**Szabó Beáta**  
Élelmezésvezető

**Angyal Attila**  
Konyhafőnök

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus

**Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA****3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 2020.38.hét****ISKOLA 15.évtől**

	<b>2020.09.14.</b>	<b>2020.09.15.</b>	<b>2020.09.16.</b>	<b>2020.09.17.</b>	<b>2020.09.18.</b>
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Dixi Dinó Petrezselymes burgonya Őszibarackbefőtt	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli	Almaleves Bácskai rizses hús Szilva
	energia: 766 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,4 g szénhidrát: 90 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 728 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,8 g szénhidrát: 90 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 899 Kcal fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,6 g szénhidrát: 126 g cukor: 18 g só: 2,1 g	energia: 763 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 38 g / 10,7 g szénhidrát: 68 g cukor: 3 g só: 3,7 g	energia: 924 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 39 g / 11,9 g szénhidrát: 110 g cukor: 8 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtmustárszámzójatojászeller	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; szója; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfürtsojakeéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

**Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételféleségek allergén összetevőiről bővebb információ a Főzőkonyhán kapható.**

**Szabó Beáta**  
**Élelmezésvezető**

**Angyal Attila**  
**Konyhafőnök**

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

	<b>2020.09.14.</b>	<b>2020.09.15.</b>	<b>2020.09.16.</b>	<b>2020.09.17.</b>	<b>2020.09.18.</b>
<b>Tízórai</b>	Zalai felvágott, margarin Félbarna kenyér Paradicsom Tej	Hot-dog Multivitamin	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Uborka Tej	Kenőmájás, paprika Graham vekni Tej	Szezámós túrókrém Rozskenyér TK Vaníliás tej
	energia: 445 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 348 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g cukor: 2 g só: 2,3 g	energia: 345 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 477 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,6 g cukor: 13 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szójaecillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zellermustárszója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető: csillagfűrtszója
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Dixi Dinó Petrezselymes burgonya Őszibarackbefőtt	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli	Almaleves Bácskai rizses hús Szilva
	energia: 808 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 687 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 872 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,6 g cukor: 15 g só: 2,1 g	energia: 803 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,8 g cukor: 4 g só: 3,9 g	energia: 878 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 36 g / 11,4 g cukor: 10 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtmustárszezámzója; zeller	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; szója; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfűrtszójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Vacsora</b>	Rakott karfiol	Gránátos kocka	Lecsótojással Magvas kenyér TK	Sajtos meleg szendvics Paradicsom Tea	Briós, alma Joghurtital
	energia: 430 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,2 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 545 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 402 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g cukor: 9 g só: 2 g	energia: 428 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g cukor: 30 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

**Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételféleségek allergén összetevőiről bővebb információ a Főzőkonyhán kapható.**

**Szabó Beáta**  
Élelmezésvezető

**Angyal Attila**  
Konyhafőnök

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus

# Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

## ÉTLAP 2020.38.hét

Felnőtt

	2020.09.14.	2020.09.15.	2020.09.16.	2020.09.17.	2020.09.18.
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel	Zellerkrémleves Stefánia vagdalt Petrezselymes burgonya Őszibarackbefőtt	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli	Almaleves Bácskai rizses hús
	energia: 727 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,4 g só: 2,3 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,3 g só: 0 g	energia: 968 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 49 g / 12,1 g só: 17 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 34 g / 8,5 g só: 4 g	energia: 831 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 36 g / 11,4 g só: 10 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustárszezámzóajtojászeller	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfűrtszójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
	<b>2020.09.14.</b>	<b>2020.09.15.</b>	<b>2020.09.16.</b>	<b>2020.09.17.</b>	<b>2020.09.18.</b>
	Burgonyaleves Grill csülök Párolt káposzta Csokis muffin	Karalábé leves Rántott sertésszelet Hasábburgonya Túrós barackos lepény	Zellerkrémleves Töltött csirkecomb Vegyes saláta Ezer sziget salátaöntet Alma	Rántott leves Kenyérkocka Töltött káposzta Lekváros piskótatekercs	Almaleves Rántott sajt, tartármártás Rizi bizi Keksz rolád
	energia: 971 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 51 g / 14,8 g só: 6,5 g	energia: 1324 Kcal szénhidrát: 154 g fehérje: 52 g zsír / telített zs.: 54 g / 13,3 g só: 18 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 11 g	energia: 901 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 45 g / 12,1 g só: 24 g	energia: 1588 Kcal szénhidrát: 144 g fehérje: 50 g zsír / telített zs.: 89 g / 30,3 g só: 24 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szója; tojás; mustár; szezám; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; diófélék; mustár; tojás Feltételezhető: földimogyorószója

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

Szabó Beáta  
Élelmezésvezető

Angyal Attila  
Konyhafőnök

Dr. Kacz Károlyné  
Dietetikus