

**ÉTLAP 2020.39.hét**

**Bölcsőde 1-3 év**

	2020.09.21.	2020.09.22.	2020.09.23.	2020.09.24.	2020.09.25.
<b>Reggeli</b>	Gabonagolyó Tej	Kópé szelet, margarin Fehér kenyér Paprika Tej	Kaliforniai paprikás tojáskrém Rozskenyér TK Tej	Körözöttes Graham kenyér Tej	Vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma Vaníliás tej
	energia: 203 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 6 g só: 0,6 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,7 g cukor: 12 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: szójaecsiszagfűrt	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrtszója; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt
<b>Tízórai</b>	Tea Körte	Friss almalé	Eperturnix	Banánturmix	Tej
	energia: 52 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 3 g só: 0 g	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 163 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 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: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Zabgaluska leves Zöldborsófőzelék Főtt tojás	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta bulgarral Alma	Pulykanyak leves, cérnametölt Tejfölös gombás csirkeragu Orsó tészta	Reszelt tészta leves Paradicsomos káposztafőzelék Párolt sertésszelet Alma	Tavaszi leves Hal rudacska Burgonyapüré
	energia: 409 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 6 g só: 0,3 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 331 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,4 g cukor: 5 g só: 0,5 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1,5 g
	Allergének: zeller; tojás; glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; tojás; tejttermék, laktóz; zeller Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Poharas tej Babapiskóta	Joghurt gyümölcsös Zabkeksz	Margarinos Kifli	Csokis tej Kifli	Túrós batyu
	energia: 157 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,3 g cukor: 3 g só: 0,2 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,5 g cukor: 10 g só: 0,4 g	energia: 96 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,4 g cukor: 9 g só: 0,4 g	energia: 99 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g cukor: 2 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tojás; tejttermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt, diófélékszójatojás	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejttermék, 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.**

**Szabó Beáta**  
Élelmészvezető

**Angyal Attila**  
Konyhafőnök

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus

**Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA****3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 2020.39.hét****Óvoda 4-6 év**

	<b>2020.09.21.</b>	<b>2020.09.22.</b>	<b>2020.09.23.</b>	<b>2020.09.24.</b>	<b>2020.09.25.</b>
<b>Tízórai</b>	Gabonagolyó Tej	Kópé szelet Fehér kenyér Paprika Tej	Kaliforniai paprikás tojáskrém Rozskenyér TK Tej	Körözöttes Graham kenyér Tej	Vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma Vaníliás tej
	energia: 286 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g cukor: 13 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtészta	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrtészta; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtészta	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt
<b>Ebéd</b>	Zabgaluska leves Zöldborsófőzelék Sertéspörkölt	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta bulgarral	Pulykanyak leves, cérnametélt Tejfölös gombás csirkeragu Orsó tészta	Reszelt tésztaleves Paradicsomos káposztafőzelék Párolt sertésszelet TK kenyér	Tavaszi leves Halrudacska Burgonyapüré
	energia: 540 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,3 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 415 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,3 g cukor: 9 g só: 0,3 g	energia: 513 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 533 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,2 g cukor: 4 g só: 1 g	energia: 517 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejszermék, laktóz; zeller; hal; glutén; tojás Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Gépsonka, paprika TK zsemle	Joghurt gyümölcsös Zabkeksz	Margarinos Kifli Alma	Csokis tej Kifli	Túrós batyu
	energia: 150 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 200 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,4 g cukor: 9 g só: 0,4 g	energia: 99 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g cukor: 2 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejszermék, laktózcsillagfűrt	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrtészta; szója; tojás	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit

**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

	2020.09.21.	2020.09.22.	2020.09.23.	2020.09.24.	2020.09.25.
<b>Tízórai</b>	Gabonagolyó Tej	Kópé szelet Fehér kenyér Paprika Tej	Kaliforniai paprikás tojáskrém Rozskenyér TK Tej	Körözöttes Graham kenyér Tea	Vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma Vaníliás tej
	energia: 328 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g cukor: 15 g só: 1,1 g	energia: 353 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 342 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g cukor: 4 g só: 1,2 g	energia: 387 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,8 g cukor: 15 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
<b>Ebéd</b>	Zabgaluska leves Zöldborsófőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta bulgarral	Pulykanyak leves, cérnametölt Tejfölös gombás csirkeragu Orsó teszta	Reszelt tésztaleves Paradicsomos káposztafőzelék Párolt sertésszelet TK kenyér	Tavaszi leves Rántott halfilé Majonéz kukoricasaláta
	energia: 789 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,6 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 505 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,9 g cukor: 11 g só: 0,9 g	energia: 615 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,3 g cukor: 6 g só: 2,1 g	energia: 795 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 44 g / 8,6 g cukor: 5 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; hal; tojás; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
<b>Uzsonna</b>	Gépsonka, paprika TK zsemle	Joghurt gyümölcsös Zabkeksz	Margarinos Kifli Alma	Csokis tej Kifli	Túrós batyu
	energia: 211 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 12 g só: 0,6 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g cukor: 5 g só: 0,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt; dió; szója; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid

**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

	2020.09.21.	2020.09.22.	2020.09.23.	2020.09.24.	2020.09.25.
<b>Tízórai</b>	Gabonagolyó Tej	Kópé szelet Fehér kenyér Paprika Tej	Kaliforniai paprikás tojáskrém Rozskenyér TK Tej	Körözöttes Graham kenyér Tea	Vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma Vaníliás tej
	energia: 328 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g cukor: 15 g só: 1,1 g	energia: 433 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,5 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g cukor: 4 g só: 1,4 g	energia: 434 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,8 g cukor: 15 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
<b>Ebéd</b>	Zabgaluska leves Zöldborsófőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta bulgarral	Pulykanyak leves, cérnametélt Tejfölös gombás csirkeragu Orsó tészta	Reszelt tészta leves Paradicsomos káposztafőzelék Párolt sertésszelet TK kenyér	Tavaszi leves Rántott halfilé Majonéz kukoricasaláta
	energia: 908 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 41 g / 10,7 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 577 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,7 g cukor: 14 g só: 1,1 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 49 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 824 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,1 g cukor: 8 g só: 2,8 g	energia: 844 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 46 g / 8,9 g cukor: 5 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; glutén; hal Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
<b>Uzsonna</b>	Gépsonka, paprika TK zsemle	Joghurt gyümölcsös Zabkeksz	Margarinos Kifli Alma	Csokis tej Kifli	Túrós batyu
	energia: 211 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 12 g só: 0,6 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g cukor: 5 g só: 0,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt; dió; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid

**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 2020.39.hét****ISKOLA 15.évtől**

	<b>2020.09.21.</b>	<b>2020.09.22.</b>	<b>2020.09.23.</b>	<b>2020.09.24.</b>	<b>2020.09.25.</b>
<b>Ebéd</b>	Zabgaluska leves Zöldborsófőzelék Sertéspörkölt	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta bulgarral	Pulykanyak leves, cérnametélt Tejfölös gombás csirkeragu Orsó tészta	Reszelt tésztaleves Paradicsomos káposztafőzelék Párolt sertésszelet TK kenyér	Tavaszi leves Rántott halfilé Majonézes kukoricasaláta
	energia: 808 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 45 g / 11,7 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 709 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 32 g / 11,1 g cukor: 23 g só: 1,3 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 49 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 792 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,9 g cukor: 8 g só: 2,7 g	energia: 876 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 47 g / 9,1 g cukor: 5 g só: 2,5 g
	Allergének: zeller; tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; glutén; hal 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.**

**Szabó Beáta**  
**Élelmezésvezető**

**Angyal Attila**  
**Konyhafőnök**

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

	<b>2020.09.21.</b>	<b>2020.09.22.</b>	<b>2020.09.23.</b>	<b>2020.09.24.</b>	<b>2020.09.25.</b>
<b>Tízórai</b>	Gabonagolyó Tej	Kópé szelet Fehér kenyér Paprika Tej	Kaliforniai paprikás tojáskrém Rozskenyér TK Tej	Körözöttes Graham kenyér Tea	Vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma Vaníliás tej
	energia: 328 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 9 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g só: 1,1 g	energia: 433 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,5 g só: 2,8 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,1 g só: 1,3 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 1,4 g	energia: 434 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 16 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,8 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
<b>Ebéd</b>	Zabgaluska leves Zöldborsófőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta bulgarral	Pulykanyak leves, cérnametélt Tejfölös gombás csirkeragu Orsó teszta	Reszelt tésztaleves Paradicsomos káposztafőzelék Párolt sertésszelet TK kenyér	Tavaszi leves Rántott halfilé Majonéz kukoricasaláta
	energia: 1034 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 48 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 49 g / 12,8 g só: 3,4 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 27 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 31 g / 10,5 g só: 1,2 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 49 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,8 g só: 1,1 g	energia: 856 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 39 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 24 g / 5 g só: 3 g	energia: 876 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 34 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 47 g / 9,1 g só: 2,5 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; glutén; hal Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
<b>Vacsora</b>	Sajtos meleg szendvics Tea	Lecsótojással Fehérkenyér	Zöldbabfőzelék Sült virsli Rozskenyér, teljes kiőrlésű	Rakott burgonya	Túrós batyu Kefir Alma
	energia: 339 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 17 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,5 g só: 1,6 g	energia: 406 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 2,4 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,3 g só: 2,8 g	energia: 488 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,4 g só: 1,2 g	energia: 365 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 16 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid

**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 2020.39.hét**

**Felnőtt**

	2020.09.21.	2020.09.22.	2020.09.23.	2020.09.24.	2020.09.25.										
<b>A MENÜ</b> <b>Ebéd</b> <b>ÁRA 748.-FT</b> <b>ELDOBHATÓ</b> <b>DOBOZBA</b> <b>848.-FT</b>	Zabgaluska leves Zöldborsófőzelék Sertéspörkölt	Gyümölcsleves Sült hurka Tört burgonya	Pulykanyak leves, cérnametélt Tejfölös gombás csirkeragu Orsó tészta	Reszelt tésztaleves Paradicsomos káposztafőzelék Párolt sertésszelet	Tavaszi leves Rántott halfilé Majonézes kukoricasaláta										
	energia: 898 Kcal szénhidrát: 71 g	fehérje: 44 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 48 g / 12 g só: 2,4 g	energia: 816 Kcal szénhidrát: 96 g	fehérje: 37 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 31 g / 11,1 g só: 2,6 g	energia: 824 Kcal szénhidrát: 83 g	fehérje: 57 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 29 g / 6,6 g só: 1,4 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 90 g	fehérje: 35 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 25 g / 5,3 g só: 2,5 g	energia: 966 Kcal szénhidrát: 87 g	fehérje: 39 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 51 g / 9,4 g só: 3,1 g
	Allergének: zeller; tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; glutén; hal Feltételezhető: kéndioxid, szulfít										
<b>B MENÜ</b> <b>Ebéd</b> <b>ÁRA 850.-FT</b> <b>ELDOBHATÓ</b> <b>DOBOZBA</b> <b>950.-FT</b>	Zabgaluska leves Töltött sertésdagadó Tepsiben sült burgonya Céklasaláta Diós kevert sütemény	Gyümölcsleves Sült libamell Burgonyakrokkett Párolt káposzta Zserbógolyó	Pulykanyak leves, cérnametélt Marhapörkölt Szarvacska tészta Lekváros piskóta tekerces	Reszelt tésztaleves Sült oldalas Tepsis burgonya Csalamádé Almás rétes	Tavaszi leves Lasagne Túrós batyu										
	energia: 1456 Kcal szénhidrát: 140 g	fehérje: 36 g cukor: 29 g	zsír / telített zs.: 82 g / 23 g só: 4,5 g	energia: 1739 Kcal szénhidrát: 147 g	fehérje: 53 g cukor: 26 g	zsír / telített zs.: 103 g / 24,9 g só: 5,4 g	energia: 760 Kcal szénhidrát: 80 g	fehérje: 40 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 31 g / 8,5 g só: 1,2 g	energia: 1349 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 32 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 87 g / 25,7 g só: 5,8 g	energia: 990 Kcal szénhidrát: 143 g	fehérje: 49 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 24 g / 9,4 g só: 3,3 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfűrt	Allergének: glutén; diófélék; zeller; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; mustár	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; 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](mailto:agrokonyha@gmail.com) vagy 06 20 293 4288 telefonon reggel 9 óráig!**

**Szabó Beáta**  
Élelmezésvezető

**Angyal Attila**  
Konyhafőnök

**Dr. Kacz Károlyné**  
Dietetikus