

ÉTLAP 2020.40.hét

Bölcsőde 1-3 év

| | 2020.09.28. | 2020.09.29. | 2020.09.30. | 2020.10.01. | 2020.10.02. |
|----------------|--|--|---|---|--|
| Reggeli | Tökmagos sajtkrém Félbarna kenyér Tej | Corn Flakes Tej | Mogyoróvajjas, fehér kenyér Tej | Kakaós kalács Kakaó | Tojáskrém teljes kiőrlésű kenyér Uborka Tej |
| | energia: 387 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 10 g só: 1,1 g | energia: 195 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,7 g | energia: 258 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g só: 1 g | energia: 346 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 12 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,9 g só: 0,6 g | energia: 260 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g só: 0,8 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtészója | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; földimogyoró; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtészója | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid |
| Tízórai | Tea | Tea, szőlő | Gyümölcssturmix | Friss almálé | Banán |
| | energia: 15 Kcal szénhidrát: 4 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g | energia: 71 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g | energia: 112 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g | energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g | energia: 67 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g |
| | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: |
| Ebéd | Hamis gulyásleves Zöldbabfőzelék Májvas vagdalt Félbarna kenyér Alma | Gulyásleves Sárgarépa főzelék Főtt virsli | Csontleves , pántlika tészta Ananászos csirkeragu Kuskusz Alma | Hagyma krémleves Kenyérkocka Paprikásburgonya virslivel Csemege uborka | Burgonyaleves Halrudacska Csöben sült vegyes zöldség |
| | energia: 422 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,4 g só: 1,1 g | energia: 389 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,9 g só: 1,4 g | energia: 309 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 19 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 7 g / 0,8 g só: 0,2 g | energia: 296 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,4 g só: 0,6 g | energia: 356 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,6 g só: 2,2 g |
| | Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtészója | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: mustárszója | Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: ; csillagfürt; mustár; szója | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; hal Feltételezhető: |
| Uzsonna | Gyümölcsjoghurt | Füstölt sajt TK zsemle Alma | Kefir Édes keksz | Natúr joghurt Puffasztott köles Alma | Magvas kifli Tej poharas 2,8% |
| | energia: 89 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 0,4 g | energia: 219 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,8 g só: 0,9 g | energia: 132 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 5 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,4 g | energia: 157 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,5 g | energia: 258 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g só: 0,6 g |
| | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kén-dioxid, szulfid; szója; tojás | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtészója |

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 2020.40.hét

Óvoda 4-6 év

| | 2020.09.28. | 2020.09.29. | 2020.09.30. | 2020.10.01. | 2020.10.02. |
|----------------|--|---|--|--|--|
| Tízórai | Tökmagos sajtkrém TK kenyér Tea | Corn Flakes Tej | Mogyoróvaj Rozskenyér TK Tej | Kakaós kalács Kakaó | Tojáskrém teljes kiőrlésű kenyér Uborka Tej |
| | energia: 339 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,9 g cukor: 4 g só: 0,9 g | energia: 254 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1 g | energia: 256 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,7 g | energia: 330 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g cukor: 20 g só: 0,7 g | energia: 260 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; földimogyoró; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt, szója | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid |
| Ebéd | Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Májvas vagdalt Félbarna kenyér | Babgulyás Darás metélt | Csontleves, pántlika tészta Ananászos tejszínes csirkeragu Kuskusz Alma | Hagyma krémleves Kenyérkocka Paprikásburgonya virslivel Csemege uborka | Burgonyaleves Hal rudacska Rizi bizi Kapormártás |
| | energia: 521 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 1,5 g | energia: 627 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 16 g / 4 g cukor: 13 g só: 0,4 g | energia: 463 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 0,3 g | energia: 387 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 1 g | energia: 503 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,5 g cukor: 5 g só: 0,5 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt, szója | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt, szója | Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: |
| Uzsonna | Gyümölcsjoghurt Alma | Füstölt sajt TK zsemle Alma | Paprikás szalámi, margarin Szezámos kifli | Natúr joghurt TK kifli Alma | Magvas kifli Tej poharas 2,8% |
| | energia: 121 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 0,4 g | energia: 217 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g | energia: 207 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,3 g | energia: 273 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,1 g | energia: 258 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 0,6 g |
| | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt, szója |

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 2020.40.hét

ISKOLA 7-10 év

| | 2020.09.28. | 2020.09.29. | 2020.09.30. | 2020.10.01. | 2020.10.02. |
|----------------|--|--|--|--|--|
| Tízórai | Tökmagos sajtkrém TK kenyér Tea | Corn Flakes Tej | Mogyoróvajos rozskenyér TK Tej | Kakaós kalács Kakaó | Tojáskrém teljes kiőrlésű kenyér Uborka Tej |
| | energia: 359 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,9 g só: 0,9 g | energia: 254 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 1 g | energia: 367 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,6 g só: 1,1 g | energia: 444 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 16 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g só: 1 g | energia: 307 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g só: 0,9 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; földimogyoró; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszója | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfít |
| Ebéd | Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Májvas vagdalt Félbarna kenyér | Babgulyás Darás metélt | Csontleves, pántlika tészta Ananászos tejszínes csirkeragu Kuskusz Alma | Hagymaleves Kenyérkocka Paprikásburgonya virslivel Csemege uborka | Burgonyaleves Halrudacska Rizi bizi Kapormártás |
| | energia: 674 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,8 g só: 2,9 g | energia: 767 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 29 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,1 g só: 1,1 g | energia: 523 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,4 g só: 0,7 g | energia: 417 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g só: 1,3 g | energia: 590 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 26 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 21 g / 4 g só: 1 g |
| | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszója | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfít | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtmustárszója | Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: |
| Uzsonna | Gyümölcsjoghurt Alma | Füstölt sajt TK zsemle Alma | Paprikás szalámi, margarin Szezámos kifli | Natúr joghurt TK kifli | Magvas kifli Tej poharas 2,8% |
| | energia: 121 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,4 g | energia: 273 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g só: 1,2 g | energia: 260 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g só: 1,6 g | energia: 248 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 1,1 g | energia: 330 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g só: 0,8 g |
| | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszója |

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 2020.40.hét

ISKOLA 11-14 év

| | 2020.09.28. | 2020.09.29. | 2020.09.30. | 2020.10.01. | 2020.10.02. |
|----------------|---|--|--|---|--|
| Tízórai | Tökmagos sajtkrém TK kenyér Tea | Corn Flakes Tej | Mogyoróvajos rozskenyér TK Tej | Kakaós kalács Kakaó | Tojáskrém teljes kiőrlésű kenyér Uborka Tej |
| | energia: 507 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 28 g / 10,4 g cukor: 9 g só: 1,3 g | energia: 287 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1,2 g | energia: 477 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 1,4 g | energia: 488 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,2 g cukor: 25 g só: 1,1 g | energia: 358 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1,2 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; földimogyoró; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszója | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfít |
| Ebéd | Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Májvas vagdalt Félbarna kenyér | Babgulyás Darás metélt | Csontleves, pántlika tészta Ananászos tejszínes csirkeragu Kuskusz Alma | Hagymaleves Kenyérkocka Paprikásburgonya virslivel Csemege uborka | Burgonyaleves Hal rudacska Rizi bizi Kapormártás |
| | energia: 832 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 4,2 g | energia: 819 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,8 g cukor: 16 g só: 1,1 g | energia: 575 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 0,7 g | energia: 516 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1,7 g | energia: 684 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,3 g cukor: 5 g só: 1,2 g |
| | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszója | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfít | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtmustárszója | Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: |
| Uzsonna | Gyümölcsjoghurt Alma | Füstölt sajt TK zsemle Alma | Paprikás szalámi, margarin Szezámos kifli | Natúr joghurt TK kifli | Magvas kifli Tej poharas 2,8% |
| | energia: 134 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 0,4 g | energia: 266 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1,1 g | energia: 309 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 2 g | energia: 400 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1,8 g | energia: 330 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,8 g |
| | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszója |

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 2020.40.hét****ISKOLA 15.évtől**

| | 2020.09.28. | 2020.09.29. | 2020.09.30. | 2020.10.01. | 2020.10.02. |
|-------------|---|--|--|---|--|
| Ebéd | Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Májás vagdalt TK kenyér | Babgulyás Darás metélt | Csontleves , pántlika tészta Ananászos tejszínes csirkeragu Kuskusz Alma | Hagymaleves Kenyérkocka Paprikásburgonya virslivel Csemege uborka Gyümölcsös müzli szelet | Burgonyaleves Hal rudacska Rizi bizi Kapormártás |
| | energia: 810 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 3,4 g | energia: 924 Kcal szénhidrát: 128 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,2 g cukor: 18 g só: 1,7 g | energia: 711 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 1 g | energia: 715 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,6 g cukor: 10 g só: 2 g | energia: 701 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,5 g cukor: 5 g só: 1,2 g |
| | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt | Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; mustárszója; földimogyorótojás | Allergének: hal; 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

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP 2020.40.hét

Lipthay Kollégium 15-18 év

| | 2020.09.28. | 2020.09.29. | 2020.09.30. | 2020.10.01. | 2020.10.02. |
|----------------|---|--|--|--|--|
| Tízórai | Margarinos TK kenyér Paprika Tea | Corn Flakes Tej | Mogyoróvajás rozskenyér TK Tej | Kakaós kalács Kakaó | Tojáskrém teljes kiőrlésű kenyér Uborka Tej |
| | energia: 221 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 6 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g só: 0,7 g | energia: 387 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 1,9 g | energia: 510 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,1 g só: 1,4 g | energia: 408 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 15 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g só: 0,9 g | energia: 358 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g só: 1,2 g |
| | Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; földimogyoró; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfid |
| Ebéd | Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Májás vagdalt Félbarna kenyér | Babgulyás Darás metélt | Csontleves, pántlika tészta Ananászos tejszínes csirkeragu Kuskusz Alma | Hagymaleves Kenyérkocka Paprikásburgonya virslivel Csemege uborka TK kenyér | Burgonyaleves Hal rudacska Rizi bizi Kapormártás |
| | energia: 790 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,1 g só: 4 g | energia: 961 Kcal szénhidrát: 139 g fehérje: 37 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,9 g só: 0,7 g | energia: 542 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,2 g só: 1 g | energia: 607 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,9 g só: 2,1 g | energia: 651 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 29 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,2 g só: 1,2 g |
| | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfid | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtmustárszója | Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: |
| Vacsora | Hurka Főtt burgonya | Hot-dog, alma Almalé | Sajtos sonkás meleg szendvics Rozskenyérből | Rakott zöldbab | Paprikás szalámis zsemle Ívójoghurt Piskótaszélet |
| | energia: 583 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 7 g só: 2,7 g | energia: 320 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g só: 2,3 g | energia: 352 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,7 g só: 2,8 g | energia: 480 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,5 g só: 1 g | energia: 672 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 23 g cukor: 29 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,9 g só: 3,1 g |
| | Allergének: Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zellermustárszója | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója | Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója-csillagfűrt |

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

| | 2020.09.28. | 2020.09.29. | 2020.09.30. | 2020.10.01. | 2020.10.02. |
|--|--|---|---|---|--|
| A MENÜ Ebéd ÁRA 748.-FT ELDOBHATÓ DOBOZBA 848.-FT | Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Májas vagdalt | Babgulyás Darás metélt | Csontleves , pántlika tészta Ananászos tejszínes csirkeragu Kuskusz Alma | Hagymaleves Kenyérkocka Paprikásburgonya kolbásszal Csemege uborka | Burgonyaleves Hal rudacska Rizzi bizi Kapormártás |
| | energia: 744 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,9 g szénhidrát: 83 g cukor: 0 g só: 3,8 g | energia: 873 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,5 g szénhidrát: 124 g cukor: 17 g só: 0,8 g | energia: 711 Kcal fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,9 g szénhidrát: 89 g cukor: 0 g só: 1,2 g | energia: 709 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 35 g / 11,8 g szénhidrát: 73 g cukor: 0 g só: 5,6 g | energia: 843 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 31 g / 5,7 g szénhidrát: 105 g cukor: 10 g só: 2,2 g |
| | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfid | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szójacsillagfürt | Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: |
| | 2020.09.28. | 2020.09.29. | 2020.09.30. | 2020.10.01. | 2020.10.02. |
| B MENÜ Ebéd ÁRA 850.-FT ELDOBHATÓ DOBOZBA 950.-FT | Lebbencsleves Juhtúrós sztrapacska Mákos rácsos | Babgulyás Rizsfelfújt, sárgabarack dzsem Alma | Csontleves, pántlika tészta Párolt marhaszelet Vadas mártás Makaróni Kekszszalámi | Hagymaleves Kenyérkocka Grill csirkecomb Kukoricás rizs Meggyes kevert sütemény | Burgonyaleves Brassói aprópecsenye Sült burgonya Kakaós muffin |
| | energia: 1356 Kcal fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 64 g / 25,1 g szénhidrát: 151 g cukor: 22 g só: 4,4 g | energia: 1120 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 31 g / 9,3 g szénhidrát: 167 g cukor: 37 g só: 1,5 g | energia: 960 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,5 g szénhidrát: 114 g cukor: 18 g só: 2,6 g | energia: 834 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,9 g szénhidrát: 107 g cukor: 7 g só: 3,2 g | energia: 1406 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 68 g / 15,4 g szénhidrát: 156 g cukor: 13 g só: 5,3 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfid | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfid; diófélék; zeller Feltételezhető: földimogyorószojatojás; csillagfürt | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szója; tojás |
| | 2020.09.28. | 2020.09.29. | 2020.09.30. | 2020.10.01. | 2020.10.02. |

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 vagy 06 20 293 4288 telefonon reggel 9 óráig!

Szabó Beáta
 Élelmezésvezető

Angyal Attila
 Konyhafőnök

Dr. Kacz Károlyné
 Dietetikus