

**ÉTLAP 2020.42.hét**

**Bölcsőde 1-3 év**

	2020.10.12.	2020.10.13.	2020.10.14.	2020.10.15.	2020.10.16.
<b>Reggeli</b>	Zöldséges felvágott Rozskenyér TK Tej	Padlizsánkrém Fehér kenyér Tej	Tökmagos sajtkrém Félbarna kenyér Póréhagyma Tea	Nagylyukú sajt, Teljes kiőrlésű kenyér Jégsap retek Tej	Tojáskrémes Magvas kenyér TK Zöldpaprika Csipketea
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,2 g cukor: 3 g só: 0,7 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,7 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 3 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszójazeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürtszója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz
<b>Tízórai</b>	Eperturmix	Tea	Tej	Multivitamin 100%	Áfonyaturmix
	energia: 126 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 5 g só: 0,2 g	energia: 15 Kcal szénhidrát: 4 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 3 g só: 0 g	energia: 121 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 24 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Daragaluska leves Finomfőzelék Dixie dínó Alma	Karfiolleves (magyaros) Tejszínes kukoricás csirkeragu Főtt burgonya 0.	Csontleves, cérnametélt Spenótfőzelék Főtt tojás Fehér kenyér	Zöldborsóleves Gombás sertéstokány Kuskusz Alma	Palócgulyás Csokis tekercs
	energia: 414 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 382 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 355 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 342 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 393 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,4 g cukor: 9 g só: 0,7 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszója	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfít; szója; tojás
<b>Uzsonna</b>	Kefir Sajtos kifli	Trappista sajt Korpás zsemle Paprika	Gabonagolyó szelet Tej	Kakaós tej Kornspitz	Gyümölcsjoghurt Magvas kifli
	energia: 171 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g cukor: 8 g só: 0,6 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 0,9 g cukor: 6 g só: 0,5 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék földimogyorósója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám 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 2020.42.hét****Óvoda 4-6 év**

	<b>2020.10.12.</b>	<b>2020.10.13.</b>	<b>2020.10.14.</b>	<b>2020.10.15.</b>	<b>2020.10.16.</b>
<b>Tízórai</b>	Zöldséges felvágott Rozskenyér TK Tej	Padlizsánkrém TK kenyér Őszibaracklé	Tökmagos sajtkrém TK kenyér Póréhagyma Tea	Nagylyukú sajt, Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek Tej	Tojáskrémes Magvas kenyér TK Zöldpaprika Csipketea
	energia: 290 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g só: 1 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 3 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 0,7 g só: 0,4 g	energia: 354 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,9 g só: 0,9 g	energia: 306 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 8,6 g só: 1,1 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 15 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; zeller	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfid; tejtermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	Daragaluska leves Finomfőzelék Dixi Dinó	Karfiolleves (magyaros) Tejszínes kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, cérnametölt Parajfőzelék Főtt tojás Fehérkenyér	Zöldborsóleves Gombás sertéstokány Kuskusz Alma	Palócgulyás Csokis tekerics
	energia: 411 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 517 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,6 g só: 0,2 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 1 g	energia: 500 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,4 g só: 0,4 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 8 g só: 0,6 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid; szója; tojás
<b>Uzsonna</b>	Kefir Sajtos kifli	Trappista sajt Korpás zsemle Paprika	Gabonagolyó szelet Tej	Kakaós tej Kornspitz	Gyümölcsjoghurt Magvas kifli
	energia: 246 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g só: 1,4 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1,4 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 0,6 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék földimogyorósója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám 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 2020.42.hét**

**ISKOLA 7-10 év**

	<b>2020.10.12.</b>	<b>2020.10.13.</b>	<b>2020.10.14.</b>	<b>2020.10.15.</b>	<b>2020.10.16.</b>
<b>Tízórai</b>	Zöldséges felvágott Rozskenyér TK Tej	Padlizsánkrém TK kenyér Őszibaracklé	Tökmagos sajtkrém TK kenyér Póréhagyma Tea	Nagylyukú sajt, Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek Tea	Tojáskrémes Magvas kenyér TK Zöldpaprika Csipketea
	energia: 323 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g só: 1,6 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g só: 0,6 g	energia: 357 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,9 g só: 0,9 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 15 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,4 g só: 1,3 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 15 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustárszójacsillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	Daragaluska leves Finomfőzelék Pulykanuggets Rozskenyér TK	Karfiolleves (magyaros) Tejszínes kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, cérnametölt Parajfőzelék Főtt tojás Fehérkenyér	Zöldborsóleves Bakonyi sertéstokány Kuszkusz Alma	Palócgulyás Búrkifli, dejós
	energia: 660 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,7 g só: 2,2 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,5 g só: 1 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3 g só: 2,3 g	energia: 627 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 1,3 g	energia: 635 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 18 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 38 g / 13,6 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; szója; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Kefir Sajtos kifli	Trappista sajt Korpás zsemle Paprika	Gabonagolyó szelet Tej	Kakaós tej Kornspitz	Gyümölcsjoghurt Magvas kifli
	energia: 246 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g só: 1,4 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1,4 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 9 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,6 g só: 0,9 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g só: 0,8 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; földimogyorósója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: csillagfűrt; 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

	<b>2020.10.12.</b>	<b>2020.10.13.</b>	<b>2020.10.14.</b>	<b>2020.10.15.</b>	<b>2020.10.16.</b>
<b>Tízórai</b>	Zöldséges felvágott Rozskenyér TK Tej	Padlizsánkrém TK kenyér Őszibaracklé	Tökmagos sajtkrém TK kenyér Póréhagyma Tea	Nagylyukú sajt, Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek Tea	Tojáskrémes Magvas kenyér TK Zöldpaprika Csipketea
	energia: 357 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,2 g só: 1,4 g	energia: 302 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,2 g só: 0,8 g	energia: 526 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 19 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 10,4 g só: 1,3 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 17 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,4 g só: 1,5 g	energia: 421 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,2 g só: 2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszójazeller	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	Daragaluska leves Finomfőzelék Pulyka nuggets Rozskenyér TK	Karfiolleves (magyaros) Tejszínes kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, cérnametölt Parajfőzelék Főtt tojás Fehérkenyér	Zöldborsóleves Bakonyi sertéstokány Kuskusz Alma	Palócgulyás Bürkifli, dejtós
	energia: 862 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 45 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,9 g só: 2,8 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,4 g só: 0,9 g	energia: 533 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,8 g só: 3 g	energia: 753 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 7 g só: 1,5 g	energia: 695 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 21 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 41 g / 14,6 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; szója; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürtszója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Kefir Sajtos kifli	Trappista sajt Korpás zsemle Paprika	Gabonagolyó szelet Tej	Kakaós tej Kornspitz	Gyümölcsjoghurt Magvas kifli
	energia: 246 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g só: 1,4 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g só: 1,6 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 9 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,6 g só: 0,9 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g só: 0,8 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék földimogyorósója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám 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 2020.42.hét****ISKOLA 15.évtől**

	<b>2020.10.12.</b>	<b>2020.10.13.</b>	<b>2020.10.14.</b>	<b>2020.10.15.</b>	<b>2020.10.16.</b>
<b>Ebéd</b>	Daragaluska leves Finomfőzelék Pulyka nuggets Rozskenyér TK	Karfiolleves (magyaros) Tejszínes kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, cérnametélt Parajfőzelék Főtt tojás Fehérkenyér	Zöldborsóleves Bakonyi sertéstokány Kuskusz Alma	Palócgulyás Búrkifli, dejós
	energia: 862 Kcal fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,9 g szénhidrát: 111 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 839 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,4 g szénhidrát: 104 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 706 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,9 g szénhidrát: 90 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 827 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,3 g szénhidrát: 89 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 735 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 44 g / 15,2 g szénhidrát: 62 g cukor: 15 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; szója; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	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**

	2020.10.12.	2020.10.13.	2020.10.14.	2020.10.15.	2020.10.16.
<b>Tízórai</b>	Felvágott zöldséges Rozskenyér TK Tej	Padlizsánkrém TK kenyér Őszibaracklé	Tökmagos sajtkrém TK kenyér Póréhagyma Tea	Nagylyukú sajt, Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek Tea	Tojáskrémes Magvas kenyér TK Zöldpaprika Csipketea
	energia: 374 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 302 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 526 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 28 g / 10,4 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,4 g cukor: 9 g só: 1,5 g	energia: 433 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,2 g cukor: 4 g só: 2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtészójazeller	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	Daragaluska leves Finomfőzelék Pulykanuggets Rozskenyér TK	Karfiolleves (magyaros) Tejszínes kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, cérnametélt Parajfőzelék Főtt tojás Fehérkenyér	Zöldborsóleves Bakonyi sertéstokány Kuskusz Alma	Palócgulyás Búrkifli, dejós
	energia: 942 Kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 51 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 836 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,9 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 538 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 3,2 g	energia: 827 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,3 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 764 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 46 g / 16,1 g cukor: 15 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; szója; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürtészója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
<b>Vacsora</b>	Leccsó virslivel	Rakott burgonya virslivel	Sajtos hamburger	Fejtett bab főzelék Sertéspörkölt	Kifli, kockasajt Csokis müzli szelet Körte Ásványvíz
	energia: 271 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 580 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,9 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 395 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,4 g cukor: 4 g só: 2,9 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g cukor: 3 g só: 1 g	energia: 353 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,5 g cukor: 5 g só: 1,5 g
	Allergének: Feltételezhető: glutén; mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: gluténmustárszója	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: zellerkéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szeszám

**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 2020.42.hét**

**Felnőtt**

	<b>2020.10.12.</b>	<b>2020.10.13.</b>	<b>2020.10.14.</b>	<b>2020.10.15.</b>	<b>2020.10.16.</b>
<b>A MENÜ</b> <b>Ebéd</b> <b>ÁRA 748.-FT</b> <b>ELDOBHATÓ</b> <b>DOBOZBA</b> <b>848.-FT</b>	Daragaluska leves Finomfőzelék Pulyka nuggets	Karfiolleves (magyaros) Tejszínes kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Csontleves, cérnametélt Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Zöldborsóleves Bakonyi sertéstokány Kuskusz Alma	Palócgulyás Búrkifli, dejós
	energia: 754 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,1 g szénhidrát: 84 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 835 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,2 g szénhidrát: 104 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 710 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,8 g szénhidrát: 90 g cukor: 0 g só: 3,2 g	energia: 878 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 39 g / 10 g szénhidrát: 89 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 735 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 44 g / 15,2 g szénhidrát: 62 g cukor: 15 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; szója; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
	<b>2020.10.12.</b>	<b>2020.10.13.</b>	<b>2020.10.14.</b>	<b>2020.10.15.</b>	<b>2020.10.16.</b>
<b>B MENÜ</b> <b>Ebéd</b> <b>ÁRA 850.-FT</b> <b>ELDOBHATÓ</b> <b>DOBOZBA</b> <b>950.-FT</b>	Daragaluska leves Óvári sertésszelet Hasábburgonya Gyümölcsös muffin	Karfiolleves (magyaros) Rántott mozzarella rudak Párolt rizs, tartármártás Kakaós kevert sütemény	Csontleves, cérnametélt Sült csirkemáj Petrezselymes burgonya Káposztasaláta Kekszgolyó	Zöldborsóleves, Sült császárszalonna Fodros héjas burgonyagerezd Almapaprika Piskóta szelet karamell öntettel	Palócgulyás Túrós csusza, tepertővel Almás-diós rétes
	energia: 1283 Kcal fehérje: 52 g zsír / telített zs.: 58 g / 14,1 g szénhidrát: 136 g cukor: 13 g só: 4,2 g	energia: 1603 Kcal fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 94 g / 28,5 g szénhidrát: 139 g cukor: 11 g só: 5,2 g	energia: 848 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 38 g / 7,4 g szénhidrát: 81 g cukor: 9 g só: 2,1 g	energia: 1016 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 49 g / 12,7 g szénhidrát: 102 g cukor: 21 g só: 4,2 g	energia: 1173 Kcal fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 57 g / 19,6 g szénhidrát: 116 g cukor: 0 g só: 3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: csillagfűrt, földimogyorósója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz; diófélék; zeller Feltételezhető: földimogyorósó, csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; mustár; csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: 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