

**ÉTLAP 2020.43.hét**

**Bölcsőde 1-3 év**

	2020.10.19.	2020.10.20.	2020.10.21.	2020.10.22.	2020.10.23.
<b>Reggeli</b>	Párizsi, margarin Fehér kenyér Kaliforniai paprika Tej	Brokkolis sajtkrém Félbarna kenyér Almalé	Töltött gabonagolyó Tej	Vajkrémes Graham kenyér Jégretek Tej	
	energia: 251 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 244 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 0,8 g	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: 243 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtészója	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtészója	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtészója	Allergének: Feltételezhető:
<b>Tízórai</b>	Banánturmix	Körtés turmix	Tea, banán	Őszibaracklé 100% Pufi	
	energia: 163 Kcal szénhidrát: 20 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: 99 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 3 g só: 0 g	energia: 125 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Bolognai spagetti	Májgaluska leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölt Alma	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Hal rudacska Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Gombaleves Karfiolfőzelék Pulyka brassói	
	energia: 301 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 443 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 20 g / 6 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 524 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g cukor: 2 g só: 0,6 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Füstölt sajt, szezámos zsemle Kígyóuborka	Kakaós tej Korppvít keksz	Kefir Kifli	Gyümölcsjoghurt Háztartási keksz	
	energia: 188 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 107 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,4 g cukor: 7 g só: 0,3 g	energia: 125 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 12 g só: 0,5 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén; szezámmag; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít; szezámmag; szója Feltételezhető: diófélék; tojás	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; tejszermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyorós-zójajójas	Allergének: 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 2020.43.hét****Óvoda 4-6 év**

	<b>2020.10.19.</b>	<b>2020.10.20.</b>	<b>2020.10.21.</b>	<b>2020.10.22.</b>	<b>2020.10.23.</b>
<b>Tízórai</b>	Csemege szalámi, margarin Rozskenyér TK Kaliforniai paprika Tej	Brokkolis sajtkrém Magvas kenyér TK Almalé	Gabonagolyó Tej	Vajkrémes Graham kenyér Jégretek Tej	
	energia: 311 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,7 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 345 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,3 g szénhidrát: 51 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 286 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g szénhidrát: 41 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 296 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szójaszállagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Bolognai spagetti	Májgaluska leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölt Alma	Sütőtök krémleves piritott tökmaggal Hal rudacska Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Gombaleves Karfiolfőzelék Pulyka brassói Graham kenyér	
	energia: 449 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g szénhidrát: 55 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 537 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,2 g szénhidrát: 46 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 661 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,9 g szénhidrát: 83 g cukor: 3 g só: 0,9 g	energia: 441 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,7 g szénhidrát: 43 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Füstölt sajt, szezám zsemle Kígyóuborka	Kakaós tej Kifli	Kefir TK Kifli	Gyümölcsjoghurt Magvas kifli TK	
	energia: 223 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,2 g szénhidrát: 23 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 207 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,6 g szénhidrát: 39 g cukor: 12 g só: 0,7 g	energia: 163 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 258 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g szénhidrát: 34 g cukor: 10 g só: 0,7 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: 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 2020.43.hét**

**ISKOLA 7-10 év**

	2020.10.19.	2020.10.20.	2020.10.21.	2020.10.22.	2020.10.23.	
<b>Tízórai</b>	Csemege szalámi, margarin Rozskenyér TK Kaliforniai paprika Tej	Brokkolis sajtkrém Magvas kenyér TK Almalé	Gabonagolyó Tej	Vajkrémes Graham kenyér Jégretek Tej		
	energia: 311 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,7 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 345 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,3 g szénhidrát: 51 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 286 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g szénhidrát: 41 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 296 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	
	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szójacsillagfürt	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszója	Allergének: Feltételezhető:	
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Bolognai spagetti	Májgaluska leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölt Alma	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Sajtos halszelet Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Gombaleves Karfiolfőzelék Pulyka brassói Graham kenyér		
	energia: 669 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 29 g / 9,4 g szénhidrát: 71 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 554 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,1 g szénhidrát: 66 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 738 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,1 g szénhidrát: 94 g cukor: 3 g só: 1 g	energia: 494 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,5 g szénhidrát: 44 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	
	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürtszója	Allergének: Feltételezhető:	
<b>Uzsonna</b>	Füstölt sajt, szezámós zsemle Kígyóuborka	Kakaós tej Kifli	Kefir TK Kifli	Gyümölcsjoghurt Magvas kifli TK		
	energia: 285 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,2 g szénhidrát: 35 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 249 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,7 g szénhidrát: 48 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 216 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 330 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g szénhidrát: 43 g cukor: 10 g só: 0,9 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 0 g só: 0 g	
	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén; szezám; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: 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>2020.10.19.</b>	<b>2020.10.20.</b>	<b>2020.10.21.</b>	<b>2020.10.22.</b>	<b>2020.10.23.</b>
<b>Tízórai</b>	Csemege szalámi, margarin Rozskenyér TK Kaliforniai paprika Tej	Brokkolis sajtkrém Magvas kenyér TK Almalé	Gabonagolyó Tej	Vajkrémes Graham kenyér Jégretek Tej	
	energia: 311 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,7 g só: 1,3 g	energia: 377 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 8,4 g só: 1 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g só: 1,4 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: szójaszállagfűrt	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Bolognai spagetti	Májgaluska leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölt Alma	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Sajtos halszelet Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Gombaleves Karfiolfőzelék Pulyka brassói Graham kenyér	
	energia: 762 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,7 g só: 1,9 g	energia: 860 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 43 g / 12,5 g só: 2,5 g	energia: 827 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 39 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,5 g só: 1,5 g	energia: 641 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,4 g só: 2,7 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Füstölt sajt, szezámós zsemle Kígyóuborka	Kakaós tej Kifli	Kefir TK Kifli	Gyümölcsjoghurt Magvas kifli TK	
	energia: 320 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,9 g só: 1,8 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 11 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,7 g só: 0,9 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 1 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g só: 0,9 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; szezám; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: 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 2020.43.hét****ISKOLA 15.évtől**

	2020.10.19.	2020.10.20.	2020.10.21.	2020.10.22.	2020.10.23.
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Bolognai spagetti	Májgaluska leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölt	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Sajtos halszelet Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Gombaleves Karfiolfőzelék Pulyka brassói Graham kenyér	
	energia: 762 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,7 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 861 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 48 g / 13,9 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 861 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 36 g / 7,6 g cukor: 4 g só: 1,2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 33 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: 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**

	2020.10.19.	2020.10.20.	2020.10.21.	2020.10.22.	2020.10.23.
<b>Tízórai</b>	Csemege szalámi, margarin Rozskenyér TK Kaliforniai paprika Tea	Brokkolis sajtkrém Félbarna kenyér Almalé	Csokoládés müzli Tej	Vajkrémes Graham kenyér Jégretek Tej	
	energia: 299 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g só: 1,4 g	energia: 423 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 8,5 g só: 2 g	energia: 345 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,9 g só: 0,3 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,1 g só: 1,5 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktózcillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtsoja	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; kén-dioxid, szulfid; szezámmag	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtsoja	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Bolognai spagetti	Májgaluska leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölt Alma	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Sajtos szószos halszelet Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Gombaleves Karfiolfőzelék Pulyka brassói Graham kenyér	
	energia: 881 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 39 g / 12,4 g só: 2,4 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,8 g só: 2,3 g	energia: 901 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 39 g / 8,7 g só: 1,2 g	energia: 669 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,7 g só: 3 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrtsoja	Allergének: Feltételezhető:
<b>Vacsora</b>	Sólet Fehérkenyér	Bundás kenyér Tea	Sonkás meleg szendvics Alma	Gyümölcsjoghurt Briós Alma	
	energia: 546 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,1 g só: 2 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,7 g só: 2,3 g	energia: 429 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,7 g só: 2,2 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,3 g só: 0,8 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrtsoja	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szójacillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: 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

	2020.10.19.	2020.10.20.	2020.10.21.	2020.10.22.	2020.10.23.
<b>A MENÜ</b> <b>Ebéd</b> <b>ÁRA 748.-FT</b> <b>ELDOBHATÓ</b> <b>DOBOZBA</b> <b>848.-FT</b>	Zöldségleves Bolognai spagetti	Májgaluska leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölt	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Sajtos halszelet Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Gombaleves Karfiolfőzelék Pulyka brassói Graham kenyér	
	energia: 762 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 10,7 g / 1,9 g só: 0 g	energia: 902 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 14,1 g / 2,7 g só: 0 g	energia: 861 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 7,6 g / 1,2 g só: 4 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 6,6 g / 3 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: Feltételezhető:
	<b>2020.10.19.</b>	<b>2020.10.20.</b>	<b>2020.10.21.</b>	<b>2020.10.22.</b>	<b>2020.10.23.</b>
<b>B MENÜ</b> <b>Ebéd</b> <b>ÁRA 850.-FT</b> <b>ELDOBHATÓ</b> <b>DOBOZB</b>	Zöldségleves Milánói sertésborda spagettivel Meggyes pite	Májgaluska leves Gordon bleu Sült burgonyagerezdek Csemege uborka Intelligens krémes	Sütőtök krémleves, pirított tökmaggal Sült sertésárja Joghurtos vegyes saláta Csokis muffin	Gombaleves Pirított sertésmáj Főtt burgonya Káposztasaláta Keksztekercs	
	energia: 1342 Kcal szénhidrát: 164 g fehérje: 58 g zsír / telített zs.: 13,3 g / 4 g só: 18 g	energia: 1216 Kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 64 g zsír / telített zs.: 14,6 g / 3 g só: 18 g	energia: 960 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 21,2 g / 2,1 g só: 0 g	energia: 947 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 12,3 g / 4,5 g só: 18 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfitszója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; diófélék; zeller Feltételezhető: szójafehérje; szójafehérje	Allergének: Feltételezhető:
	<b>2020.10.19.</b>	<b>2020.10.20.</b>	<b>2020.10.21.</b>	<b>2020.10.22.</b>	<b>2020.10.23.</b>

**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**