

ÉTLAP 2020.45.hét

Bölcsőde 1-3 év

	2020.11.02.	2020.11.03.	2020.11.04.	2020.11.05.	2020.11.06.
Reggeli	Csirkesonka, margarin Fehér kenyér Jégcsapretek Tej	Sárgarépás sajtkrém Magvas kenyér Tea	Tojáskrémés Graham kenyér Póréhagyma Tej	Margarinos Magvas kenyér TK Kígyóuborka Narancslé	Trappista sajt TV paprika Magvas zsemle TK Vaníliás tej
	energia: 252 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 147 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 3 g só: 0,9 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 197 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 382 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,3 g cukor: 10 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén Feltételezhető: szeszám; tejszermék, laktóz	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető: csillagfürt; szója
Tízórai	Tea	Eperturmix	Tea	Tej	Tea, körte
	energia: 15 Kcal szénhidrát: 4 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 15 Kcal szénhidrát: 4 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 121 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 52 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Alföldi húsleves Zöldborsófőzelék Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves Csirkepörkölt Szarvacskás tészta Csemege uborka	Libacsont leves, cérnametélt Brokkoli főzelék Főtt virsli Alma	Erdei gyümölcsleves Pirított csirkemáj Rizi bizi Téli vitaminaláta	Karalábéleves Hal rudacska Zelleres burgonyahab
	energia: 447 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,1 g só: 0,7 g	energia: 353 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g só: 0,3 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 6 g só: 3,1 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 13 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,2 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; zeller Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; glutén; tojás; tejszermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Kifli Poharas tej	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Ivóoghurt Zabszelet	Kefír Sajtos kifli	Briós Tej poharas 2,8%
	energia: 184 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 0,6 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,6 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 6 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g só: 0,2 g	energia: 167 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g só: 1,1 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

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

Szabó Beáta
Élelmezésvezető

Angyal Attila
Konyhafőnök

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 2020.45.hét****Óvoda 4-6 év**

	2020.11.02.	2020.11.03.	2020.11.04.	2020.11.05.	2020.11.06.
Tízórai	Csirkesonka, margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek Tej	Sárgarépás sajtkrém Magvas kenyér Tea	Tojáskrémés Graham kenyér Póréhagyma Tej	Zala felvágott, margarin Magvas kenyér TK Narancslé	Trappista sajt TV paprika Magvas zsemle TK Vaníliás tej
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g só: 1,5 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g só: 1,1 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g só: 1,4 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,5 g só: 1,2 g	energia: 467 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 23 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 22 g / 10,9 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrtszója; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktóz; szezám	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: diófélék; szezám
Ebéd	Alföldi húsleves Zöldborsófőzelék Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Csemege uborka	Libacsont leves, cérnametölt Brokkoli főzelék Főtt virsli TK kenyér	Erdei gyümölcsleves Pirított csirkemáj Rizi bizi Téli vitaminaláta	Karalábéleves Hal rudacska Zelleres burgonyahab
	energia: 579 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,1 g só: 1,3 g	energia: 457 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g só: 0,5 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,1 g só: 3,9 g	energia: 500 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 21 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g só: 0,2 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 1 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtmustárszója	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtmustárszója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Kifli Poharas tej	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Ivójoghurt Zabszelet	Kefir Sajtos kifli	Briós
	energia: 202 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 0,7 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 6 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g só: 0,2 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,3 g só: 1 g	energia: 101 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 3 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrtföldimogyoró; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás 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

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP 2020.45.hét

ISKOLA 7-10 év

	2020.11.02.	2020.11.03.	2020.11.04.	2020.11.05.	2020.11.06.
Tízórai	Csirkesonka, margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek Tej	Sárgarépás sajtkrém Magvas kenyér Tea	Tojáskrémes Graham kenyér Póréhagyma Tea	Zala felvágott, margarin Magvas kenyér TK Narancslé	Trappista sajt TV paprika Magvas zsemle TK Vaníliás tej
	energia: 321 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 2,1 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,5 g só: 1,3 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 14 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g só: 1,4 g	energia: 350 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 25 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 25 g / 11,2 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtszója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szeszám	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktóz; szeszám	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: diófélék; szeszám
Ebéd	Alföldi húsleves Zöldborsófőzelék Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Csemege uborka	Libacsont leves, cérnametélt Brokkoli főzelék Főtt virsli TK kenyér	Erdei gyümölcsleves Pirított csirkemáj Rizi bizi Téli vitaminaláta	Karalábéleves Sajtszósos halszelet Zelleres burgonyahab
	energia: 700 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,8 g só: 1,4 g	energia: 575 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,6 g só: 1,3 g	energia: 501 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,3 g só: 4,3 g	energia: 625 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 27 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g só: 1,1 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Kifli Poharas tej	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Ivóoghurt Zabszelet	Kefir Sajtos kifli	Briós Multivitamin 100%
	energia: 244 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 0,9 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 10 g cukor: 32 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 0,4 g	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: 226 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás 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

	2020.11.02.	2020.11.03.	2020.11.04.	2020.11.05.	2020.11.06.
Tízórai	Csirkesonka, margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek Tej	Sárgarépás sajtkrém Magvas kenyér Tea	Tojáskrémes Graham kenyér Póréhagyma Tea	Zala felvágott, margarin Magvas kenyér TK Narancslé	Trappista sajt TV paprika Magvas zsemle TK Vaníliás tej
	energia: 354 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 2,4 g	energia: 438 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 13,1 g só: 1,4 g	energia: 353 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 16 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g só: 1,7 g	energia: 410 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,7 g só: 1,7 g	energia: 583 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 28 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 28 g / 13 g só: 2 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: csillagfürtészója	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: ; szezám	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejsav, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz; szezám	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: diófélék; szezám
Ébéd	Alföldi húsleves Zöldborsófőzelék Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves Csirkepörkölt Szarvacskás tészta Csemege uborka	Libacsont leves, cérnametölt Brokkoli főzelék Főtt virsli TK kenyér	Erdei gyümölcsleves Pirított csirkemáj Rizi bizi Téli vitaminaláta	Karalábéleves Sajtszósos halszelet Zelleres burgonyahab
	energia: 824 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 45 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 1,8 g	energia: 670 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 3 g só: 1,8 g	energia: 636 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,3 g só: 5,7 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g só: 1,9 g	energia: 554 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,9 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; zeller; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tejsav, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Kifli Poharas tej	Joghurt gyümölcsös Kifli korpás	Ivóoghurt Zabszelet	Kefir Sajtos kifli	Briós Multivitamin 100%
	energia: 244 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 0,9 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 10 g cukor: 32 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 0,4 g	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: 226 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető:

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

Szabó Beáta
Élelmezésvezető

Angyal Attila
Konyhafőnök

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 2020.45.hét****ISKOLA 15.évtől**

	2020.11.02.	2020.11.03.	2020.11.04.	2020.11.05.	2020.11.06.
Ebéd	Alföldi húsleves Zöldborsófőzelék Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Csemege uborka	Libacsont leves, cérnametélt Brokkoli főzelék Főtt virsli TK kenyér	Erdei gyümölcsleves Pirított csirkemáj Rizi bizi Téli vitaminaláta	Karalábéleves Sajtszószos halszelet Zelleres burgonyahab
	energia: 848 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 26 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 30 g / 9,5 g cukor: 0 g só: 6,4 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g cukor: 21 g só: 1,9 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g cukor: 0 g só: 1,8 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtmustárszója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller; 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

	2020.11.02.	2020.11.03.	2020.11.04.	2020.11.05.	2020.11.06.
Tízórai	Csirkesonka, margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek Tej	Sárgarépás sajtkrém Magvas kenyér Tea	Főtt tojás Graham kenyér Póréhagyma Tea	Zala felvágott, margarin Magvas kenyér TK Narancslé	Trappista sajt TV paprika Magvas zsemle TK Vaníliás tej
	energia: 380 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 2,6 g	energia: 438 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 13,1 g só: 1,4 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 16 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 1,4 g	energia: 405 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g só: 1,8 g	energia: 583 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 28 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 28 g / 13 g só: 2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürtészója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: ; szezám	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktóz; szezám	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: diófélék; szezám
Ebéd	Alföldi húsleves Zöldborsófőzelék Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves Csirkepörkölt Szarvacskas tészta Csemege uborka	Libacsont leves, cérnametélt Brokkoli főzelék Főtt virsli TK kenyér	Erdei gyümölcsleves Pirított csirkemáj Rizi bizi Téli vitaminaláta	Karalábéleves Sajtszósos halszelet Zelleres burgonyahab
	energia: 857 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 47 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 38 g / 9,8 g só: 1,9 g	energia: 670 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 3 g só: 1,8 g	energia: 810 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 46 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 41 g / 14,1 g só: 7,6 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 30 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g só: 1,8 g	energia: 649 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,8 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustárszója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Vacsora	Sajtos tejfölös tészta	Gépsonkás meleg szendvics Rostos őszibaracklé	Rakott karfiol	Sólet	Briós, Poharas tej Müzli szelet, alma
	energia: 424 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,4 g só: 1 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g só: 1,8 g	energia: 453 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,6 g só: 1 g	energia: 435 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,1 g só: 0,7 g	energia: 450 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,5 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szójacillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szezám

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 2020.45.hét

Felnőtt

	2020.11.02.	2020.11.03.	2020.11.04.	2020.11.05.	2020.11.06.
A MENÜ Ebéd ÁRA 748.-FT ELDOBHATÓ DOBOZBA 848.-FT	Alföldi húsleves Zöldborsófőzelék Főtt tojás	Zellerleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Csemege uborka	Libacsont leves, cérnametélt Brokkoli főzelék Főtt kolbász	Erdei gyümölcsleves Pirított csirkemáj Rizi bizi Téli vitaminaláta	Karalábéleves Sajtszósos halszelet Zelleres burgonyahab
	energia: 738 Kcal fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 40 g / 10,5 g szénhidrát: 50 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 750 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 28 g / 3,5 g szénhidrát: 83 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 726 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 49 g / 16 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 7,9 g	energia: 867 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,8 g szénhidrát: 122 g cukor: 26 g só: 2,3 g	energia: 724 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g szénhidrát: 86 g cukor: 0 g só: 2 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
	2020.11.02.	2020.11.03.	2020.11.04.	2020.11.05.	2020.11.06.
B MENÜ Ebéd ÁRA 850.-FT ELDOBHATÓ DOBOZBA	Alföldi húsleves Töltött csirkecomb Waldorf saláta Kekszgolyó	Zellerleves Zúzapörkölt Nokedli Csemege uborka Gyümölcsös muffin	Libacsont leves, cérnametélt Sült oldalas Tört burgonya Almás lepény	Erdei gyümölcsleves Rántott sajt Rizi bizi Téli vitaminaláta Meggyes piskóta	Karalábéleves Grill csülök Tepsiben sült burgonya Mézes fahéjas kevert süti
	energia: 1010 Kcal fehérje: 53 g zsír / telített zs.: 63 g / 16 g szénhidrát: 55 g cukor: 12 g só: 2,9 g	energia: 926 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 36 g / 7 g szénhidrát: 112 g cukor: 13 g só: 5 g	energia: 1285 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 90 g / 29,7 g szénhidrát: 77 g cukor: 9 g só: 4,5 g	energia: 1421 Kcal fehérje: 52 g zsír / telített zs.: 60 g / 24,8 g szénhidrát: 166 g cukor: 34 g só: 4,5 g	energia: 987 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 50 g / 14,6 g szénhidrát: 102 g cukor: 18 g só: 8,2 g
	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; diófélék; mustár; tojás; glutén Feltételezhető: földimogyoró; szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: csillagfűrt földimogyorószója	Allergének: glutén; tojás; diófélék; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid diófélék földimogyorószója mustárszészám

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