

	2020.01.20.	2020.01.21.	2020.01.22.	2020.01.23.	2020.01.24.
Reggeli	Sajtos párizsi, margarin Magvas kenyér TK Tea	Magyaros vajkrém Graham kenyér Kakaó	Kenőmájás Fehér kenyér Lilahagyma Tej	Tejben dara Kakaósörzés	Tonhalkrém Póréhagyma Félbarna kenyér Tea
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 139 Kcal 5 g 6 g / 2 g szénhidrát: cukor: só: 15 g 3 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 282 Kcal 10 g 9 g / 4,7 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 15 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 288 Kcal 15 g 12 g / 4,3 g szénhidrát: cukor: só: 31 g 0 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 188 Kcal 7 g 5 g / 2,5 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 10 g 0,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 148 Kcal 8 g 3 g / 0,7 g szénhidrát: cukor: só: 23 g 3 g 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szójaszállagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; hal Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít
Tízórai	Narancsturmix	Multivitamin 100%	Tej, köles golyó	Tej, tejben oldódó szívósál Sós pufi kukoricapehely	Banánturmix
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 150 Kcal 7 g 6 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 17 g 0 g 0,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 20 Kcal 0 g 0 g / 0 g szénhidrát: cukor: só: 5 g 0 g 0 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 156 Kcal 8 g 6 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 19 g 0 g 0,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 181 Kcal 8 g 6 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 23 g 6 g 0,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 171 Kcal 7 g 6 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 22 g 0 g 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Gyümölcsleves Borsos sertéstopány Orsó tészta durum Káposztasaláta	Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Tojásropogós Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Rakott karfiol	Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin	Zellerkrémleves Kenyérkocka Baromfi vagdalt Csőben sült brokkoli Céklasaláta
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 439 Kcal 15 g 19 g / 5,6 g szénhidrát: cukor: só: 51 g 8 g 0,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 511 Kcal 27 g 16 g / 3,9 g szénhidrát: cukor: só: 63 g 0 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 251 Kcal 14 g 12 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 20 g 0 g 0,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 373 Kcal 19 g 17 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 4 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 301 Kcal 17 g 15 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 2 g 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt
Uzsonna	Kefir Kifli TK	Gyümölcsjoghurt Narancs	Trappista sajtos TK zsemle	Puding, csoki puding Csokis zabpehely keksz	Babapiskóta Tej poharas 2,8%
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 200 Kcal 9 g 9 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 20 g 0 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 112 Kcal 3 g 3 g / 1,6 g szénhidrát: cukor: só: 17 g 6 g 0,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 210 Kcal 12 g 9 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 19 g 0 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 207 Kcal 5 g 6 g / 2,5 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 18 g 0,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 191 Kcal 9 g 7 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 23 g 6 g 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: földimogyorótojásakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít

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

Szabó Beáta
Élelmezésvezető

Angyal Attila
Főszakács

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA
3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP 2020.4.hét

Óvoda

	2020.01.20.	2020.01.21.	2020.01.22.	2020.01.23.	2020.01.24.
Tízórai	Sajtos párizsi, margarin Magvas kenyér TK Tej	Magyaros vajkrém Graham kenyér Kakaó	Kenőmájás Fehér kenyér Lilahagyma Tej	Tejben dara Kakaószórás	Tonhalkrém Póréhagyma TK kenyér Tea
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 6 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g cukor: 17 g só: 0,8 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 25 g só: 0,3 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 4 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; szezámmag	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtészta	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtészta, csillagfűrtészta, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; hal Feltételezhető: csillagfűrtészta, csillagfűrtészta, szulfid; tejtermék, laktóz
Ebéd	Gyümölcsleves Borsos sertéstopokány Orsó tészta durum Káposzta saláta	Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Tojásropogós Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Rakott karfiol	Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin	Zellerkrémleves Kenyérkocka Baromfi vagdalt Burgonyapüré Céklasaláta
	energia: 614 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,3 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 648 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,3 g cukor: 3 g só: 1,4 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,1 g cukor: 5 g só: 2,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtészta	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrtészta	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtészta
Uzsonna	Kefir Kifli TK	Gyümölcsjoghurt Narancs	Trappista sajtos TK zsemle	Puding, csoki puding Gyümölcsös müzli szelet	Péksütemény Tej poharas 2,8%
	energia: 198 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 10 g só: 0,4 g	energia: 300 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 20 g só: 0,2 g	energia: 372 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g cukor: 14 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezámmag Feltételezhető: csillagfűrtészta; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrtészta	Allergének: glutén; kávé, szulfid; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtészta; diófélék; földimogyoró; szezámmag	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; 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
Főszakács

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 2020.4.hét****ISKOLA 7-10 ÉV**

	2020.01.20.	2020.01.21.	2020.01.22.	2020.01.23.	2020.01.24.
Tízórai	Sajtos párizsi, margarin Magvas kenyér TK Tej	Magyaros vajkrém Graham kenyér Kakaó	Kenőmájás Fehér kenyér Lilahagyma Tej	Tejben dara Kakaószórás	Tonhalkrém Póréhagyma TK kenyér Tea
	energia: 361 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 340 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g cukor: 17 g só: 1,1 g	energia: 428 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,3 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 25 g só: 0,3 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g cukor: 4 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtészója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtészójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; hal Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz
Ebéd	Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Orsó tészta durum Káposztasaláta	Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Tojásropogós Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Rakott karfiol	Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin	Zellerkrémleves Kenyérkocka Baromfi vagdalt Burgonyapüré Céklasaláta
	energia: 689 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,8 g cukor: 14 g só: 1 g	energia: 695 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,9 g cukor: 5 g só: 2,3 g	energia: 535 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,8 g cukor: 5 g só: 2,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt
Uzsonna	Kefir Kifli TK	Gyümölcsjoghurt Narancs	Trappista sajtos TK zsemle	Puding, csoki puding Gyümölcsös müzli szelet	Péksütemény Tej poharas 2,8%
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 10 g só: 0,4 g	energia: 300 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 20 g só: 0,2 g	energia: 372 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g cukor: 14 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szezám	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; 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
Főszakács

Dr. Kac Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 2020.4.hét****ISKOLA 11-14 ÉV**

	2020.01.20.	2020.01.21.	2020.01.22.	2020.01.23.	2020.01.24.
Tízórai	Sajtos párizsi, margarin Magvas kenyér TK Tej	Magyaros vajkrém Graham kenyér Kakaó	Kenőmájás Fehér kenyér Lilahagyma Tej	Tejben dara Kakaószórás	Tonhalkrém Póréhagyma TK kenyér Tea
	energia: 361 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 469 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,1 g cukor: 20 g só: 1,5 g	energia: 428 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,3 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 448 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g cukor: 28 g só: 0,6 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g cukor: 9 g só: 1,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtészója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtészójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; hal Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz
Ebéd	Gyümölcsleves Borsos sertéstkány Orsó tészta durum Káposztasaláta	Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Tojásropogós Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Rakott karfiol	Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin	Zellerkrémleves Kenyérkocka Baromfi vagdalt Burgonyapüré Céklasaláta
	energia: 828 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 39 g / 11,5 g cukor: 14 g só: 1 g	energia: 841 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 509 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 651 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,5 g cukor: 6 g só: 2,9 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,1 g cukor: 7 g só: 4,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt
Uzsonna	Kefir Kifli TK	Gyümölcsjoghurt Narancs	Trappista sajtos TK zsemle	Puding, csoki puding Gyümölcsös müzli szelet	Péksütemény Tej poharas 2,8%
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 10 g só: 0,4 g	energia: 374 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 18 g / 10,8 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 20 g só: 0,2 g	energia: 372 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g cukor: 14 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szezám	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; 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
Főszakács

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 2020.4.hét****ISKOLA 15.ÉVTŐL**

	2020.01.20.	2020.01.21.	2020.01.22.	2020.01.23.	2020.01.24.
Ebéd	Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Orsó tészta durum Káposztasaláta	Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Tojásropogós Főtt burgonya	Zöldborsóleves Rakott karfiol	Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin	Zellerkrémleves Kenyérkocka Baromfi vagdalt Burgonyapüré Céklasaláta
	energia: 941 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 42 g / 12,2 g cukor: 18 g só: 1,2 g	energia: 845 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 809 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g cukor: 10 g só: 1,5 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,7 g cukor: 8 g só: 3,1 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,6 g cukor: 7 g só: 4,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürtföldimogyoró; szója; tojás	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt

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
Főszakács

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 2020.4.hét****Felnőtt**

	2020.01.20.	2020.01.21.	2020.01.22.	2020.01.23.	2020.01.24.
A MENÜ Ebéd	Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Orsó tészta durum Káposztasaláta	Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Tojásropogós Főtt burgonya	Zöldborsóleves Rakott karfiol	Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin	Zellerkrémleves Kenyérkocka Baromfi vagdalt Burgonyapüré Céklasaláta
	energia: 948 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 42 g / 11,8 g cukor: 20 g só: 1,6 g	energia: 856 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 579 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,4 g cukor: 8 g só: 3,1 g	energia: 724 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,3 g cukor: 7 g só: 5,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt
	2020.01.20.	2020.01.21.	2020.01.22.	2020.01.23.	2020.01.24.
B MENÜ Ebéd	Gyümölcsleves Sült csirkecomb Rizi-bizi Káposztasaláta Lekváros piskótatekeres	Csirkeaprólék-leves Rántott karfiol Hasábburgonya Tartármártás Kekszgolyó	Zöldborsóleves Vadas marha Makaróni Péksütemény	Karalábéleves (magyaros) Sült oldalas Tört burgonya Savanyú káposzta Diós muffin	Zellerkrémleves Kenyérkocka Rántott tilápia filé Burgonyapüré Kapormártás Mákos kalács 1.
	energia: 1000 Kcal szénhidrát: 143 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,7 g cukor: 44 g só: 2,8 g	energia: 1198 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 68 g / 11,6 g cukor: 10 g só: 3,2 g	energia: 1121 Kcal szénhidrát: 146 g fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,5 g cukor: 24 g só: 2,7 g	energia: 1042 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 79 g / 24,3 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 1440 Kcal szénhidrát: 176 g fehérje: 55 g zsír / telített zs.: 56 g / 12,7 g cukor: 19 g só: 7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfid; tejtermék, laktóz; dió-félék; zeller; tojás; mustár Feltételezhető: földimogyorós-zója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; csillagfürt	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal; zeller Feltételezhető: csillagfürt
	2020.01.20.	2020.01.21.	2020.01.22.	2020.01.23.	2020.01.24.

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
Főszakács

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus