

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP 2021.19.hét

Bölcsőde 1-3 év

	2021.05.10.	2021.05.11.	2021.05.12.	2021.05.13.	2021.05.14.
Reggeli	Vajkrém magyaros Sárgarépa Zsemle Tej	Sajtkrém Fehér kenyér Tv paprika Tea	Tojáskrém, magvas kenyér TK Paradicsom Tea	Baromfisonka Margarin Félbarna kenyér Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Tej
	energia: 310 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5,2 g / 0,9 g só: 0,9 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 4 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,4 g só: 0,9 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 0,7 g	energia: 148 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,3 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,6 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: szezám; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Tízórai	Eperturmix	Kakaó Háztartási keksz	Banánturmix	Tej	Narancsos eperturmix
	energia: 152 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 8 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g só: 0,4 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,3 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: 153 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli	Erőleves Csőben sült vegyes zöldség csirkemellel Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgarral Alma	Reszelt tésztaleves Salátafőzelék Dixi Dínó Fehérkenyér	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 302 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g só: 1 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g só: 3,8 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 1,3 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,3 g só: 0,8 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 0,6 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Babapiskóta	Sovány kefir Alma	Kockasajt Abonett Tej poharas 2,8%	Magvas kifli TK Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 137 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 4 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g	energia: 74 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0,5 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 12 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g só: 0,5 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: 124 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: csillagfürt; szója	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 Angyal Attila Dr. Kacz Károlyné
Élelmezésvezető Konyhafőnök Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 2021.19.hét****Óvoda 4-6 év**

	2021.05.10.	2021.05.11.	2021.05.12.	2021.05.13.	2021.05.14.
Tízórai	Vajkrém magyaros Sárgarépa, Zsemle Tej	Sajtkrém Rozskenyér TK Tv paprika Tej	Tojáskrém, magvas kenyér TK Paradicsom Tej	Baromfisonka Margarin Félbarna kenyér Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Tej
	energia: 322 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,7 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 348 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g cukor: 4 g só: 1,7 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 3 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szezám; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves Sült csirkemell Zöldséges rizs Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgarral Alma	Reszelt tésztaleves Salátafőzelék Dixi Dínó Fehérkenyér	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 450 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 338 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 502 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 26 g / 9 g cukor: 5 g só: 1,8 g	energia: 497 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 501 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Csoki krémmel töltött piskótaszelet	Kefir Szezámragos kifli	Kockasajt Kifli	Magvas kifli TK Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 242 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,5 g cukor: 19 g só: 0,4 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 1 g só: 1 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g cukor: 12 g só: 0,6 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: csillagfürt; szója	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
Konyhafőnök

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2021.05.10.	2021.05.11.	2021.05.12.	2021.05.13.	2021.05.14.
Tízórai	Vajkrém magyaros Sárgarépa, Zsemle Tej	Sajtkrém Rozskenyér TK Tv paprika Tej	Tojáskrém, magvas kenyér TK Paradicsom Tej	Baromfisonka Margarin Félbarna kenyér Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Tej
	energia: 322 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g só: 0,9 g	energia: 400 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,7 g só: 2 g	energia: 378 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,8 g só: 1,4 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 1,9 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 15 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g só: 1,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szezám; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves Sült csirkemell Zöldséges rizs Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgarral Alma	Reszelt tésztaleves Salátafőzelék Dixi Dínó Fehérkenyér	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 545 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,8 g só: 2,3 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,6 g só: 2,1 g	energia: 687 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 29 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 35 g / 11,8 g só: 1,2 g	energia: 615 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,8 g só: 2 g	energia: 645 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g só: 2,3 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szója; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Csoki krémmel töltött piskótaszület	Kefir Szezámragos kifli	Kockasajt Kifli	Magvas kifli TK Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 242 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 6 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,5 g só: 0,4 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g só: 1,4 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,4 g só: 0,8 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: csillagfürt; szója	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
Konyhafőnök

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

	2021.05.10.	2021.05.11.	2021.05.12.	2021.05.13.	2021.05.14.
Tízórai	Vajkrém magyaros Sárgarépa, Zsemle Tej	Sajtkrém Rozskenyér TK Tv paprika Tej	Tojáskrém, magvas kenyér TK Paradicsom Tej	Baromfisonka Margarin Félbarna kenyér Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Tej
	energia: 470 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,3 g só: 1,5 g	energia: 483 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 11,6 g só: 2,7 g	energia: 395 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,2 g só: 1,6 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 2,3 g	energia: 445 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,4 g só: 1,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szezám; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves Sült csirkemell Zöldséges rizs Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgarral Alma	Reszelt tésztaleves Salátafőzelék Dixi Dínó Fehérkenyér	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,4 g só: 3,9 g	energia: 569 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 40 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 2 g só: 2,8 g	energia: 752 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 32 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 38 g / 12,8 g só: 1,5 g	energia: 862 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 49 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 4 g só: 2 g	energia: 751 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g só: 2,8 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; mustár; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Csoki krémmel töltött piskótaszület	Kefir Szezámragos kifli	Kockasajt Kifli	Magvas kifli TK Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 242 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 6 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,5 g só: 0,4 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g só: 1,4 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 1,2 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,4 g só: 0,8 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: csillagfűrt; szója	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
Konyhafőnök

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA**3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 2021.19.hét****KÖZÉPISKOLA 15-18 év**

	2021.05.10.	2021.05.11.	2021.05.12.	2021.05.13.	2021.05.14.
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves Sült csirkemell Zöldséges rizs Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgurral Alma	Reszelt tésztaleves Salátafőzelék Dixi Dínó	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,4 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,6 g cukor: 4 g só: 3,4 g	energia: 752 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 38 g / 12,8 g cukor: 8 g só: 1,5 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 26 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 751 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g cukor: 0 g só: 2,8 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; mustár; szója	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; szezám	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz 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.

Szabó Beáta
Élelmezésvezető

Angyal Attila
Konyhafőnök

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP 2021.19.hét

LIPTHAY KOLLÉGIUM 15-18 év

	2021.05.10.	2021.05.11.	2021.05.12.	2021.05.13.	2021.05.14.
Reggeli	Vajkrém magyaros Sárgarépa, Zsemle Tej	Sajtkrémes Rozskenyér TK Tv paprika Tej	Tojáskrém, magvas kenyér TK Paradicsom Tej	Baromfisonka Margarin Félbarna kenyér Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Tej
	energia: 470 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,3 g só: 1,5 g	energia: 483 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 11,6 g só: 2,7 g	energia: 395 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,2 g só: 1,6 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 14 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 2,6 g	energia: 451 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 19 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,4 g só: 1,7 g
	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás; tejszermék, laktóz Feltételezhető: szezám; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejszermék, laktóz	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves Sült csirkemell Zöldséges rizs Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgurral Alma	Reszelt tészta leves Salátafőzelék Dixi Dínó Fehérkenyér	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,4 g só: 3,9 g	energia: 569 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 40 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 2 g só: 2,8 g	energia: 752 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 32 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 38 g / 12,8 g só: 1,5 g	energia: 914 Kcal szénhidrát: 116 g fehérje: 51 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,1 g só: 2,4 g	energia: 751 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g só: 2,8 g
	Allergének: glutén; zeller; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; mustár; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejszermék, laktóz; szója Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt
Vacsora	Tojásrántotta Fehérkenyér	Sült csirkemáj Főtt burgonya	Mexikói chilis bab	Gyros csirke Hasábburgonya	Tömlős sajt, tökmagos pogácsa Ásványvíz Alma
	energia: 337 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g só: 1,9 g	energia: 487 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,7 g só: 0,9 g	energia: 471 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 36 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,8 g só: 2,2 g	energia: 639 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 4 g só: 2,9 g	energia: 582 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 12,7 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejszermék, laktóz	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: glutén; zeller	Allergének: Feltételezhető: glutén; mustár; szezám; szója; tejszermék, laktóz; tojás; zeller	Allergének: tejszermék, 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
Konyhafőnök

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP 2021.19.hét

Felnőtt

	2021.05.10.	2021.05.11.	2021.05.12.	2021.05.13.	2021.05.14.
A MENÜ Ebéd ÁRA 750.-FT ELDOBHATÓ DOBOZBA 850.-FT	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt kolbász	Erőleves Sült csirkecomb Zöldséges rizs Csemege uborka	Meggyleves Rakott káposzta bulgarral Alma	Reszelt tésztaleves Salátafőzelék Baromfivagdalt	Burgonyaleves Bolognai spagetti
	energia: 836 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 46 g / 15,2 g szénhidrát: 74 g cukor: 0 g só: 6,1 g	energia: 709 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,6 g szénhidrát: 85 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 752 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 38 g / 12,8 g szénhidrát: 70 g cukor: 8 g só: 1,5 g	energia: 781 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 51 g / 9,6 g szénhidrát: 57 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 751 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g szénhidrát: 90 g cukor: 0 g só: 2,8 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt
	2021.05.10. Karalábéleves Börös malacsült Franciasaláta Diós muffin	2021.05.11. Erőleves Dubarry pulykamell Párolt rizs Szilvalekváros kevert sütemény	2021.05.12. Meggyleves Rántott sertésszelet Joghurtos vegyes saláta Keksz szalámi	2021.05.13. Reszelt tésztaleves Brassói sült burgonyával Tejfölös uborkasaláta Lusta asszony rétese	2021.05.14. Burgonyaleves Gombapaprikás Nokedli Almás zabpelyhes muffin
energia: 1099 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 58 g / 11,2 g szénhidrát: 102 g cukor: 17 g só: 4,2 g	energia: 993 Kcal fehérje: 57 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,1 g szénhidrát: 125 g cukor: 24 g só: 5,4 g	energia: 913 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 39 g / 12 g szénhidrát: 99 g cukor: 25 g só: 2,8 g	energia: 844 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 42 g / 12,3 g szénhidrát: 83 g cukor: 4 g só: 3,3 g	energia: 1027 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 40 g / 8,5 g szénhidrát: 136 g cukor: 12 g só: 2,9 g	
Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; tojás; glutén; diófélék; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfid	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfid; tejtermék, laktóz; diófélék; tojás Feltételezhető: földimogyoró; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; diófélék; 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.

Rendelés agrokonyha@gmail.com vagy 06 20 293 4288 telefonon reggel 9 óráig!

Szabó Beáta
Élelmezésvezető

Angyal Attila
Konyhafőnök

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus