

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP 2021.29.hét

Bölcsőde 1-3 év

	2021.07.19.	2021.07.20.	2021.07.21.	2021.07.22.	2021.07.23.
Reggeli	Trappista sajt Félbarna kenyér Paprika Tej	Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Tej	Kenőmájás Magvas TK kenyér Póréhagyma Tea	Tejben dara Kakaószórás	Párizsi TK kenyér Tej
	energia: 300 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,6 g só: 1,4 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,8 g só: 0,7 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g só: 0,4 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g só: 0,2 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szezám; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója; csillagfűrt
Tízórai	Eperturnix	Tej	Őszibarackturnix	Ásványvíz Szilva	Sárgadinnye, tea
	energia: 142 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 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: 150 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 33 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 47 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Tejleves Rakott kelkáposzta Szilva	Csontleves, eperlevél Sárgarépa főzelék Sertéspörkölt	Gulyásleves Darás metélt	Vajgaluska leves Töltött paprika Főtt burgonya	Brokkoli krémleves, reszelt sajt Szezámossal Burgonyapüré Uborkasaláta
	energia: 279 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 15 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g só: 0,2 g	energia: 356 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,5 g só: 0,6 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 15 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 0,3 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 16 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,1 g só: 0,7 g	energia: 467 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 19 g / 8,1 g só: 1,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; hal; szezám Feltételezhető:
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Keksz, édes, teljes kiőrlésű	Margarinos kornspitz Őszibarack	Piskóta szelet Poharas tej	Briós Poharas tej	Kakaó Kifli
	energia: 171 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g só: 0,5 g	energia: 141 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,7 g só: 0,3 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g só: 0,2 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g só: 0,5 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,6 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; kén-dioxid, szulfít; szója; tojás	Allergének: glutén; szezám Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén 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 2021.29.hét****Óvoda 4-6 év**

	2021.07.19.	2021.07.20.	2021.07.21.	2021.07.22.	2021.07.23.
Tízórai	Trappista sajt Félbarna kenyér Paprika Tej	Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Tej	Kenőmájás Magvas TK kenyér Póréhagyma Tea	Tejben dara Kakaószórás	Párizsi TK kenyér Tej
	energia: 319 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 14 g / 8,5 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g cukor: 4 g só: 0,4 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g cukor: 12 g só: 0,2 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szezám; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója; csillagfűrt
Ebéd	Tejleves Rakott kelkáposzta Szilva	Csontleves, eperlevél Lencsefőzelék Sertéspörkölt	Gulyásleves Darás metélt	Vajgaluska leves Töltött paprika Főtt burgonya Görögdinnye ovi	Brokkoli krémleves, reszelt sajt Szezámós halfilé Burgonyapüré Uborkasaláta
	energia: 382 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,5 g cukor: 5 g só: 0,4 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,7 g cukor: 2 g só: 0,3 g	energia: 530 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g cukor: 11 g só: 0,2 g	energia: 625 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,6 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g cukor: 5 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; hal; szezám Feltételezhető:
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Keksz, édes, teljes kiőrlésű	Margarinos kornspitz Őszibarack	Piskóta szelet Poharas tej	TK kakaós csiga Poharas tej	Kakaó Kifli
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g cukor: 15 g só: 0,7 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,3 g cukor: 9 g só: 0,3 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g cukor: 8 g só: 0,5 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,6 g cukor: 12 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; kéndioxid, szulfít; szója; tojás	Allergének: glutén; szezám Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén 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 2021.29.hét****Szünidei gyermekétkezés**

	2021.07.19.	2021.07.20.	2021.07.21.	2021.07.22.	2021.07.23.
Ebéd	Tejleves Rakott kelkáposzta Szilva	Csontleves, eperlevél Lencsefőzelék Sertéspörkölt	Gulyásleves Darás metélt	Vajgaluska leves Töltött paprika Főtt burgonya	Brokkoli krémleves, reszelt sajt Szezámos halfilé Burgonyapüré Uborkasaláta
	energia: 633 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 28 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,6 g só: 1,2 g	energia: 734 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 38 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,2 g só: 1,6 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 23 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,1 g só: 1,3 g	energia: 751 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 26 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,8 g só: 2,7 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 38 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 30 g / 9,5 g só: 2,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; hal; szezám 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

	2021.07.19.	2021.07.20.	2021.07.21.	2021.07.22.	2021.07.23.
A MENÜ Ebéd ÁRA 750.-FT ELDOBHATÓ DOBOZBA 850.-FT	Hideg görög gyümölcsleves Rakott kelkáposzta Szilva	Csontleves, eperlevél Lencsefőzelék Sertéspörkölt	Gulyásleves Darás metélt	Vajgaluska leves Töltött paprika Főtt burgonya	Brokkoli krémleves Szezámós halfilé Burgonyapüré Uborkasaláta
	energia: 726 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 24 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,7 g só: 1,2 g	energia: 827 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 43 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 43 g / 12,2 g só: 2,4 g	energia: 803 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 26 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 1,7 g	energia: 867 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 30 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,4 g só: 3,4 g	energia: 758 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 39 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 27 g / 5 g só: 2,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal; szezám Feltételezhető:
	2021.07.19.	2021.07.20.	2021.07.21.	2021.07.22.	2021.07.23.
B MENÜ Ebéd ÁRA 850.-FT ELDOBHATÓ DOBOZBA 950.-FT	Hideg görög gyümölcsleves Brassói aprópecsenye Pírtott burgonya Mákos piskóta	Csontleves, eperlevél Töltött csirkecomb Rizi bizi Uborkasaláta Kekszgolyó	Gulyásleves Vadas marha Makaróni Csokis muffin	Vajgaluska leves Erdélyi rakott káposzta Briós	Brokkoli krémleves Rántott sajt Burgonyapüré Tartármártás Gyümölcssaláta
	energia: 1268 Kcal szénhidrát: 153 g fehérje: 37 g cukor: 32 g zsír / telített zs.: 55 g / 15 g só: 2,6 g	energia: 996 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 51 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 43 g / 6,8 g só: 7 g	energia: 1275 Kcal szénhidrát: 137 g fehérje: 53 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 56 g / 14,8 g só: 2,7 g	energia: 930 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 28 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 50 g / 15,3 g só: 7,7 g	energia: 1258 Kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 49 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 64 g / 24,3 g só: 4,4 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; kéndioxid, szulfít; diófélék; zeller Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; zeller Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szója; tojás; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója	Allergének: mustár; tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít
	2021.07.19.	2021.07.20.	2021.07.21.	2021.07.22.	2021.07.23.

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