

**Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA****3170 Szécsény, Magyar út 13-15.****ÉTLAP 2021.37.hét****Bölcsőde 1-3 év**

	<b>2021.09.13.</b>	<b>2021.09.14.</b>	<b>2021.09.15.</b>	<b>2021.09.16.</b>	<b>2021.09.17.</b>
<b>Reggeli</b>	Margarinos Félbarna kenyér Paradicsom Tea	Hot-dog Narancslé	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér Uborka Tea	Kenőmájás, paprika Graham vekni Tej	Diós sajtkrém Félbarna kenyér Vaníliás tej
	energia: 121 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,7 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,1 g	energia: 134 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,6 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g só: 0,9 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,1 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejertermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejertermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; mustár; tejertermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz; szeszám Feltételezhető: csillagfűrt; szója
<b>Tízórai</b>	Őszibarackturmix	Körtés gyümölcssturmix	Tej Tejben oldódó ízesített szívószál	Almapüré Babapiskóta	Eperturmix
	energia: 150 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 158 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 144 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g	energia: 74 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 0 g	energia: 103 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,1 g
	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu kuszkuossal	Zellerkrémleves Dixie dinó Burgonyapüré Őszibarack befőtt	Rántott leves Kenyérkocka Brokkoli főzelék Főtt virsli	Almaleves Bácskai rizses hús Alma
	energia: 383 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g só: 0,5 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g só: 0,3 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 0,2 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g só: 1 g	energia: 372 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,7 g só: 0,1 g
	Allergének: zeller; glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szeszám; szója; tojás	Allergének: mustár; tejertermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejertermék, laktóz; zeller; glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Ivóyoghurt Kifli korpás	Tej Túró rudi Alma	Kefir Kifli	Puding, vaníliapuding	Kockasajt Kifli, sajtos
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g só: 0,4 g	energia: 145 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 122 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,6 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,2 g	energia: 138 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g só: 0,8 g
	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szója	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

**Jó étvágyat kívánunk! A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja! Az egyes ételfeleségek 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 2021.37.hét****Óvoda 4-6 év**

	<b>2021.09.13.</b>	<b>2021.09.14.</b>	<b>2021.09.15.</b>	<b>2021.09.16.</b>	<b>2021.09.17.</b>
<b>Tízórai</b>	Zalai felvágott, margarin Félbarna kenyér Tej	Hot-dog Narancslé	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Tej	Kenőmájás, paprika Graham vekni Tej	Szezámós túrókrém Rozskenyér TK Vaníliás tej
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,6 g só: 1,6 g	energia: 297 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 9 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g só: 1,7 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,7 g só: 0,5 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g só: 0,9 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 17 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,6 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető: csillagfűrt; szója
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Dixi Dinó Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves Bácskai rizses hús Alma
	energia: 486 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,7 g só: 1 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g só: 0,6 g	energia: 554 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 24 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 0,8 g	energia: 519 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,5 g só: 1,7 g	energia: 557 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 17 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,1 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; mustár; szezám; szója; tojás; zeller	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfít; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Ivójoghurt Kifli korpás	Tej Zabszelet	Kefir Kifli Túró Rudi	Puding, vaníliapuding Alma	Kockasajt Kifli, sajtos
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g só: 0,4 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g só: 0,3 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g só: 0,6 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 6 g cukor: 30 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,2 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 11 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,5 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	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

	2021.09.13.	2021.09.14.	2021.09.15.	2021.09.16.	2021.09.17.
<b>Tízórai</b>	Zalai felvágott, margarin Félbarna kenyér Tej	Hot-dog Narancslé	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Tej	Kenőmájás, paprika Graham vekni Tej	Szezámos túrókrém Rozskenyér TK Vaníliás tej
	energia: 358 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g cukor: 2 g só: 2 g	energia: 308 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 385 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 420 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,6 g cukor: 13 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezámm	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezámm Feltételezhető: csillagfürt; szója
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Dixi Dinó Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves Bácskai rizses hús Alma
	energia: 636 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,8 g cukor: 4 g só: 1,4 g	energia: 669 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g cukor: 3 g só: 2,8 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,8 g cukor: 6 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szezámm; szója; tojás; zeller	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; szója; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Ivójoghurt Kifli korpás	Tej Zabszelet	Kefir Kifli Túró Rudi	Puding, vaníliapuding Alma	Kockasajt Kifli, sajtos
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g cukor: 22 g só: 0,6 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g cukor: 10 g só: 0,3 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,2 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g cukor: 30 g só: 0,2 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,3 g cukor: 1 g só: 1,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	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

	<b>2021.09.13.</b>	<b>2021.09.14.</b>	<b>2021.09.15.</b>	<b>2021.09.16.</b>	<b>2021.09.17.</b>
<b>Tízórai</b>	Zalai felvágott, margarin Félbarna kenyér Tej	Hot-dog Narancslé	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Tej	Kenőmájás, paprika Graham vekni Tej	Szezámos túrókrém Rozskenyér TK Vaníliás tej
	energia: 410 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,5 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 348 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g cukor: 2 g só: 2,3 g	energia: 368 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 438 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 5 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 492 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,1 g cukor: 13 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezámm	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezámm Feltételezhető: csillagfürt; szója
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Dixi Dinó Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves Bácskai rizses hús Alma
	energia: 709 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 687 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,8 g cukor: 5 g só: 2,2 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,1 g cukor: 3 g só: 3,3 g	energia: 785 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,5 g cukor: 6 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szezámm; szója; tojás; zeller	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; szója; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Ivójoghurt Kifli korpás	Tej Zabszelet	Kefir Kifli Túró Rudi	Puding, vaníliapuding Alma	Kockasajt Kifli, sajtos
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g cukor: 22 g só: 0,6 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g cukor: 10 g só: 0,3 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,2 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 288 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g cukor: 30 g só: 0,2 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,2 g cukor: 1 g só: 1,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	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 2021.37.hét****KÖZÉPISKOLA 15-18 év**

	<b>2021.09.13.</b>	<b>2021.09.14.</b>	<b>2021.09.15.</b>	<b>2021.09.16.</b>	<b>2021.09.17.</b>
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Dixi Dinó Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli	Almaleves Bácskai rizses hús Alma
	energia: 766 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,8 g cukor: 5 g só: 2,2 g	energia: 763 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 38 g / 10,7 g cukor: 3 g só: 3,7 g	energia: 922 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 40 g / 11,9 g cukor: 8 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; mustár; szezámmag; szója; tojás; zeller	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfid	Allergének: glutén; szója; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kéndioxid, szulfid	Allergének: 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

	2021.09.13.	2021.09.14.	2021.09.15.	2021.09.16.	2021.09.17.
<b>Tízórai</b>	Zalai felvágott, margarin Félbarna kenyér Tej	Hot-dog Narancslé	Zöldfűszeres vajkrém Magvas kenyér TK Tej	Kenőmájás, paprika Graham vekni Tej	Szezámós túrókrém Rozskenyér TK Vaníliás tej
	energia: 434 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 348 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g cukor: 2 g só: 2,3 g	energia: 338 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 477 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,6 g cukor: 13 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám Feltételezhető: csillagfűrt; szója
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj TK kenyér Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel Alma	Zellerkrémleves Dixi Dinó Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli	Almaleves Bácskai rizses hús Alma
	energia: 808 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 687 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 898 Kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,8 g cukor: 5 g só: 2,3 g	energia: 803 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,8 g cukor: 4 g só: 3,9 g	energia: 876 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 37 g / 11,4 g cukor: 10 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; mustár; szezám; szója; tojás; zeller	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; szója; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Vacsora</b>	Rakott karfiol	Gránátos kocka	Lecsótojással Magvas kenyér TK	Sajtos meleg szendvics Paradicsom Tea	Briós, alma Joghurtital
	energia: 430 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,2 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 545 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 402 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g cukor: 9 g só: 2 g	energia: 428 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g cukor: 30 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	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 2021.37.hét

Felnőtt

	2021.09.13.	2021.09.14.	2021.09.15.	2021.09.16.	2021.09.17.
<b>2021.09.01-től</b> <b>árváltozás!</b> <b>A MENÜ</b> <b>Ebéd</b> <b>ÁRA 820.-FT</b> <b>ELDOBHATÓ</b> <b>DOBOZBA</b> <b>970.-FT</b>	Burgonyaleves Finomfőzelék Sült karaj Alma	Karalábé leves Mustáros csirkeragu rizzsel	Zellerkrémleves Stefánia vagdalt Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	Rántott leves Kenyérkocka Lencsefőzelék Sült virsli	Almaleves Bácskai rizses hús
	energia: 727 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,4 g szénhidrát: 69 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 710 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,3 g szénhidrát: 87 g cukor: 0 g só: 3,1 g	energia: 949 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 49 g / 12,1 g szénhidrát: 95 g cukor: 5 g só: 2,4 g	energia: 721 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 34 g / 8,5 g szénhidrát: 71 g cukor: 4 g só: 3,2 g	energia: 831 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 36 g / 11,4 g szénhidrát: 97 g cukor: 10 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szezám; szója; tojás; zeller	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
	<b>2021.09.13.</b>	<b>2021.09.14.</b>	<b>2021.09.15.</b>	<b>2021.09.16.</b>	<b>2021.09.17.</b>
<b>B MENÜ</b> <b>Ebéd</b> <b>ÁRA 930.-FT</b> <b>ELDOBHATÓ</b> <b>DOBOZBA</b> <b>1080.-FT</b>	Burgonyaleves Grill csülök Párolt káposzta Csokis muffin	Karalábé leves Rántott sertésszelet Hasábburgonya Túrós barackos lepény	Zellerkrémleves Töltött csirkecomb Vegyes saláta Ezer sziget salátaöntet Alma	Rántott leves Kenyérkocka Töltött káposzta Lekváros piskótatekercs	Almaleves Rántott sajt, tartármártás Rizsi bizi Kekszi rolád
	energia: 971 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 51 g / 14,8 g szénhidrát: 98 g cukor: 18 g só: 6,5 g	energia: 1324 Kcal fehérje: 52 g zsír / telített zs.: 54 g / 13,3 g szénhidrát: 154 g cukor: 18 g só: 3,7 g	energia: 643 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g szénhidrát: 56 g cukor: 11 g só: 3,7 g	energia: 901 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 45 g / 12,1 g szénhidrát: 92 g cukor: 24 g só: 4,4 g	energia: 1588 Kcal fehérje: 50 g zsír / telített zs.: 89 g / 30,3 g szénhidrát: 144 g cukor: 24 g só: 4,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szója; tojás; mustár; szezám; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; diófélék; mustár; tojás Feltételezhető: földimogyoró; szója

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