

ÉTLAP 2022.3.hét

Bölcsőde 1-3 év

| | 2022.01.17. | 2022.01.18. | 2022.01.19. | 2022.01.20. | 2022.01.21. |
|----------------|--|--|--|---|--|
| Reggeli | Margarin TV paprika Fehér kenyér Tej | Vajkrém Graham kenyér Kakaó | Kenőmájás Fehér kenyér Lilahagyma Tej | Tejbendara Fahéjas szórás | Tonhalkrém Póréhagyma Félbarna kenyér Tea |
| | energia: 205 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,8 g | energia: 282 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,7 g cukor: 15 g só: 0,7 g | energia: 288 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 1 g | energia: 188 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g cukor: 10 g só: 0,2 g | energia: 174 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g cukor: 3 g só: 1 g |
| | Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója | Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója | Allergének: glutén; mustár; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfid | Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejszermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid |
| Tízórai | Narancsturmix | Multivitamin 100% | Tej, kölesgolyó | Tej, ízesített szívószal Sós pufi kukoricapehely | Banánturmix |
| | energia: 150 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,2 g | energia: 20 Kcal szénhidrát: 5 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g | energia: 156 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 0,2 g | energia: 181 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 6 g só: 0,5 g | energia: 171 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,3 g |
| | Allergének: tejszermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: tejszermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: tejszermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: tejszermék, laktóz Feltételezhető: |
| Ebéd | Gyümölcsleves Tejfölös sertéspaprikás Orsó tészta durum | Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Virsli Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldborsóleves Rakott kelkáposzta | Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült Mandarin | Zellerkrémleves Kenyérkocka Csőben sült brokkoli csirkemellel Cék-lasaláta |
| | energia: 370 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,9 g cukor: 6 g só: 0,2 g | energia: 513 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g cukor: 0 g só: 1 g | energia: 257 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 0,3 g | energia: 332 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,5 g cukor: 4 g só: 0,6 g | energia: 305 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 2 g só: 0,8 g |
| | Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; zeller; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: zeller; tejszermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: mustár; szezámmag; szója; tejszermék, laktóz; zeller; csillagfürt | Allergének: glutén; zeller; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt |
| Uzsonna | Kefir Kifli | Gyümölcsjoghurt Narancs | Trappista sajtos TK zsemle | Puding, csokipuding Édes keksz | Babapiskóta Tej poharas 2,8% |
| | energia: 143 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,8 g | energia: 112 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g cukor: 6 g só: 0,2 g | energia: 210 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 1,2 g | energia: 170 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 18 g só: 0,2 g | energia: 191 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g cukor: 6 g só: 0,3 g |
| | Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: | Allergének: tejszermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; kén-dioxid, szulfid; szezámmag; szója; tojás | Allergének: glutén; tojás; tejszermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid |

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 2022.3.hét****Óvoda 4-6 év**

| | 2022.01.17. | 2022.01.18. | 2022.01.19. | 2022.01.20. | 2022.01.21. |
|----------------|--|--|--|--|--|
| Tízórai | Sajtos párizsi, margarin TV paprika Magvas kenyér TK Tej | Vajkrém Graham kenyér Kakaó | Kenőmájás TK kenyér Lilahagyma Tej | Tejbendara Fahéjas szórás | Tonhalkrém Póréhagyma TK kenyér Tea |
| | energia: 301 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 14 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: 284 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 0,7 g | energia: 348 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 25 g só: 0,3 g | energia: 189 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g cukor: 4 g só: 0,8 g |
| | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; szezám | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz |
| Ebéd | Gyümölcsleves Tejfölös sertéspaprikás Orsó tészta durum | Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Virsli Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldborsóleves Rakott kelkáposzta | Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült TK kenyér | Zellerkrémleves Kenyérkocka Baromfi vagdalt Burgonyapüré Céklasaláta |
| | energia: 596 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,5 g cukor: 9 g só: 0,4 g | energia: 589 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,4 g | energia: 387 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 0,3 g | energia: 463 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,4 g cukor: 3 g só: 1,2 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: csillagfűrt | Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt | Allergének: zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfűrt | Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt |
| Uzsonna | Kefir Kifli TK | Gyümölcsjoghurt Narancs | Trappista sajtos TK zsemle | Puding, csokipuding | Kakaós csiga 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: 125 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,1 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; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít | 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 2022.3.hét

ISKOLA 7-10 év

| | 2022.01.17. | 2022.01.18. | 2022.01.19. | 2022.01.20. | 2022.01.21. |
|----------------|--|--|--|--|--|
| Tízórai | Sajtos párizsi, margarin TV paprika Magvas kenyér TK Tej | Vajkrém Graham kenyér Kakaó | Kenőmájás TK kenyér Lilahagyma Tej | Tejbendara Fahéjas szórás | Tonhalkrém Póréhagyma TK kenyér Tea |
| | energia: 376 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,9 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: 413 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 1 g | energia: 348 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 25 g só: 0,3 g | energia: 288 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 g cukor: 4 g só: 1,2 g |
| | Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; szezám | Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója | Allergének: glutén; mustár; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfít | Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfít; tejttermék, laktóz |
| Ebéd | Gyümölcsleves Tejfölös sertéspaprikás Orsó tészta durum | Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Virslis Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldborsóleves Rakott kelkáposzta | Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült TK kenyér | Zellerkrémleves Kenyérkocka Baromfi vagdalt Burgonyapüré Céklasaláta |
| | energia: 676 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,4 g cukor: 11 g só: 0,7 g | energia: 684 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 1,7 g | energia: 521 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,2 g cukor: 0 g só: 1,4 g | energia: 643 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,9 g cukor: 5 g só: 2,8 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; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; zeller; tejttermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: zeller; glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; zeller; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt |
| Uzsonna | Kefir Kifli TK | Gyümölcsjoghurt Narancs | Trappista sajtós TK zsemle | Puding, csokipuding | Kakaós csiga 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: 125 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,1 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: tejttermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: csillagfürt; szója | Allergének: tejttermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít | Allergének: tejttermék, 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
Élelmészvezető

Angyal Attila
Konyhafőnök

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft. FŐZŐKONYHA

3170 Szécsény, Magyar út 13-15.

ÉTLAP 2022.3.hét

ISKOLA 11-14 év

| | 2022.01.17. | 2022.01.18. | 2022.01.19. | 2022.01.20. | 2022.01.21. |
|----------------|--|---|---|---|--|
| Tízórai | Sajtos párizsi, margarin Tv paprika Magvas kenyér TK Tej | Vajkrémes Graham kenyér Kakaó | Kenőmájás TK kenyér Lilahagyma Tej | Tejbendara Fahéjas szórás | Tonhalkrém Póréhagyma TK kenyér Tea |
| | energia: 379 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,9 g só: 1,4 g | energia: 469 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 16 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,1 g só: 1,5 g | energia: 413 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g só: 1 g | energia: 450 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 14 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,4 g só: 0,6 g | energia: 399 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 18 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g só: 1,7 g |
| | Allergének: tejszármarék, laktóz, glutén Feltételezhető: szója, szezám | Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója | Allergének: glutén; mustár; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfid | Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfid; tejszármarék, laktóz |
| Ebéd | Gyümölcsleves Tejfölös sertéspaprikás Orsó tészta durum | Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Virslis Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldborsóleves Rakott kelkáposzta | Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült TK kenyér | Zellerkrémleves Kenyérkocka Baromfi vagdalt Burgonyapüré Céklasaláta |
| | energia: 811 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 28 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 41 g / 12,8 g só: 0,9 g | energia: 732 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 39 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,5 g só: 2,2 g | energia: 604 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,2 g só: 1,9 g | energia: 746 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,5 g só: 3,4 g | energia: 643 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 23 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,1 g só: 4,1 g |
| | Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; zeller; tejszármarék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: zeller; glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt |
| Uzsonna | Kefir Kifli TK | Gyümölcsjoghurt Narancs | Trappista sajtós TK zsemle | Puding, csokipuding Zabszelet | Kakaós csiga TK Tej poharas 2,8% |
| | energia: 270 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g só: 0,8 g | energia: 154 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 0,4 g | energia: 374 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 10,8 g só: 2,1 g | energia: 315 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 6 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,2 g só: 0,2 g | energia: 372 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 14 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g só: 0,3 g |
| | Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető: csillagfürt; szója | Allergének: tejszármarék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: tejszármarék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejszármarék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfid; csillagfürt; földimogyoró; szója; tojás | Allergének: tejszármarék, 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 2022.3.hét****KÖZÉPISKOLA 15-18 év**

| | 2022.01.17. | 2022.01.18. | 2022.01.19. | 2022.01.20. | 2022.01.21. |
|-------------|--|--|---|--|--|
| Ebéd | Gyümölcsleves Tejfölös sertéspaprikás Orsó tészta durum | Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Virslis Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldborsóleves Rakott kelkáposzta | Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült TK kenyér | Zellerkrémleves Kenyérkocka Baromfi vagdalt Burgonyapüré Céklasaláta |
| | energia: 811 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 28 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 41 g / 12,8 g só: 0,9 g | energia: 732 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 39 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,5 g só: 2,2 g | energia: 710 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 38 g / 10,4 g só: 2,3 g | energia: 746 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,5 g só: 3,4 g | energia: 714 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 26 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,6 g só: 4,7 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller 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
Konyhafőnök

Dr. Kacz Károlyné
Dietetikus

| | 2022.01.17. | 2022.01.18. | 2022.01.19. | 2022.01.20. | 2022.01.21. |
|----------------|--|---|--|--|---|
| Reggeli | Sajtos párizsi, margarin Tv paprika Magvas kenyér TK Tea | Vajkrémes Graham kenyér Kakaó | Kenőmájás TK kenyér Lilahagyma Tej | Tejbendara Fahéjas szórás | Tonhalkrém Póréhagyma TK kenyér Tea |
| | energia: 352 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,8 g cukor: 9 g só: 1,5 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: 494 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1,2 g | energia: 450 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,4 g cukor: 28 g só: 0,6 g | energia: 399 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g cukor: 9 g só: 1,7 g |
| | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; szezám | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; hal; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz |
| Ebéd | Gyümölcsleves Tejfőlös sertéspaprikás Orsó tészta durum | Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Virsli Főtt burgonya | Zöldborsóleves Rakott kelkáposzta | Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült | Zellerkrémleves Kenyérkocka Baromfi vagdalt Burgonyapüré Céklasaláta |
| | energia: 1008 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 48 g / 14,4 g cukor: 17 g só: 2,4 g | energia: 701 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 2,4 g | energia: 604 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,2 g cukor: 0 g só: 1,9 g | energia: 665 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,7 g cukor: 8 g só: 3,1 g | energia: 668 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,5 g cukor: 7 g só: 4,3 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: | Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt |
| Vacsora | Hot-dog Tea | Paprikásburgonya virslivel | Tojásrántotta Fehérkenyér | Párolt rizs Sült csirkecomb | Kakaós csiga Ásványvíz Ivójoghurt |
| | energia: 314 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g cukor: 11 g só: 2,5 g | energia: 467 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 20 g / 6 g cukor: 0 g só: 3,8 g | energia: 337 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 1,9 g | energia: 511 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 0,8 g | energia: 608 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 44 g só: 0,8 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; mustár; szója | Allergének: Feltételezhető: glutén; mustár; szója; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz | Allergének: Feltételezhető: | 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

| | 2022.01.17. | 2022.01.18. | 2022.01.19. | 2022.01.20. | 2022.01.21. |
|---|---|---|---|---|---|
| A MENÜ Ebéd ÁRA 820.-FT ELDOBHATÓ DOBOZBA 970.-FT | Gyümölcsleves Tejfölös sertéspaprikás Orsó tészta | Csirkeaprólék-leves Parajfőzelék Virsli Főtt burgonya | Zöldborsóleves Rakott kelkáposzta | Karalábéleves (magyaros) Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssült | Zellerkrémleves Kenyérkocka Baromfi vagdalt Burgonyapüré Céklasaláta |
| | energia: 921 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 45 g / 13,5 g szénhidrát: 96 g cukor: 14 g só: 1,1 g | energia: 754 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 26 g / 5 g szénhidrát: 84 g cukor: 0 g só: 2,7 g | energia: 710 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 38 g / 10,4 g szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 2,3 g | energia: 704 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,4 g szénhidrát: 78 g cukor: 8 g só: 3,1 g | energia: 724 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,3 g szénhidrát: 92 g cukor: 7 g só: 5,1 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt |
| | 2022.01.17. | 2022.01.18. | 2022.01.19. | 2022.01.20. | 2022.01.21. |
| B MENÜ Ebéd ÁRA 930.-FT ELDOBHATÓ DOBOZBA 1080.-FT | Gyümölcsleves Sült csirkecomb Rizi-bizi Káposztasaláta Lekváros piskótatekerics | Csirkeaprólék-leves Sült oldalas Párolt káposzta Kekszgolyó | Zöldborsóleves Vadas marha Makaróni Péksütemény | Karalábéleves (magyaros) Brassói Sült burgonya Diós muffin | Zellerkrémleves Kenyérkocka Rántott tilápia filé Burgonyapüré Mákos kalács |
| | energia: 1000 Kcal fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,7 g szénhidrát: 143 g cukor: 44 g só: 2,1 g | energia: 1182 Kcal fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 85 g / 26,7 g szénhidrát: 64 g cukor: 14 g só: 2,4 g | energia: 1121 Kcal fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,5 g szénhidrát: 146 g cukor: 24 g só: 2,7 g | energia: 828 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 51 g / 11,6 g szénhidrát: 64 g cukor: 0 g só: 2,7 g | energia: 1226 Kcal fehérje: 52 g zsír / telített zs.: 42 g / 9,7 g szénhidrát: 157 g cukor: 14 g só: 4 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít | Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; diófélék; zeller Feltételezhető: földimogyoró; szója; tojás | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfürt | Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal; zeller Feltételezhető: csillagfürt |
| | 2022.01.17. | 2022.01.18. | 2022.01.19. | 2022.01.20. | 2022.01.21. |

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