

	2017.08.21 Hétfő	2017.08.22 Kedd	2017.08.23 Szerda	2017.08.24 Csütörtök	2017.08.25 Péntek
Reggeli	Pulykasonka, Margarin Fehér kenyér Sárgarépa Kakaó	Vaníliás túrókrém, fehér kenyér Tejben oldódó ízesített szívószál Tej	Tojáskrémés fehér kenyér Paradicsom Tej	Fonott kalács Tejeskávé	Vajkrémés fehér kenyér Lilahagyma Almalé
	energia: 314 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 1,2 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 16 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,3 g só: 0,8 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g só: 0,8 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 12 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,9 g só: 0,6 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Tízórai	Tea Puffasztott köles	Őszibaracklé	Eperturnix	Tea Szilva	Barackturnix
	energia: 68 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 2 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g só: 0 g	energia: 102 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 121 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,3 g	energia: 48 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 1 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Gombaleves Karalábéfőzelék Zöldséges Vagdalt pogácsa Szilva	Csontleves levesbetét Töltött cukkini Őszibarack	Zöldbableves Píritott csirkemáj Kukoricás rizs Paradicsomsaláta	Tarhonyaleves Zöldborsófőzelék Sajtpuffancs Nektarin	Gulyásleves Diós metélt Görögdinnye
	energia: 422 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5 g só: 0,8 g	energia: 302 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,1 g só: 0,6 g	energia: 351 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 16 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,9 g só: 0,3 g	energia: 414 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,5 g só: 0,6 g	energia: 431 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 13 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,9 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; diófélék Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Joghurt gyümölcsös Abonett	Sajtkrémés korpás kifli Paprika	Tavaszi felvágott, margarin Zsemle korpás Uborka	Kefir Kornspitz	Ivójoghurt Keks
	energia: 159 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 0,4 g	energia: 127 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 0,6 g	energia: 135 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 0,8 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,7 g só: 0,8 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 4 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,9 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szeszám Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid Feltételezhető: glutén; diófélék; földimogyoró; tojás; szója

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.08.21 Hétfő	2017.08.22 Kedd	2017.08.23 Szerda	2017.08.24 Csütörtök	2017.08.25 Péntek
Tízórai	Pulykasonka, Margarin Graham kenyér Sárgarépa Kakaó	Vaníliás túrókrém, fehér kenyér Tejben oldódó ízesített szívószál Tej	Tojáskrémes Rozskenyér Paradicsom Tej	Fonott kalács Tejeskávé	Vajkrémes rozskenyér Lilahagyma Almalé
	energia: 332 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g cukor: 17 g só: 1,5 g	energia: 302 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g cukor: 10 g só: 0,8 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g cukor: 20 g só: 0,7 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Gombaleves Karatbőfőzelék Zöldséges Vagdalt pogácsa Szilva	Csontleves levesbetét Töltött cukkini Őszibarack	Zöldbableves Pirított csirkemáj Kukoricás rizs Paradicsomsaláta	Tarhonyaleves Zöldborsófőzelék Sajtpuffancs Nektarin	Gulyásleves Diós metélt Görögdinnye
	energia: 535 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 432 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 449 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,3 g cukor: 5 g só: 0,6 g	energia: 466 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g cukor: 15 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; diófélék; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Joghurt gyümölcsös Abonett	Sajtkrémes korpás kifli Paprika	Tavaszi felvágott, margarin Zsemle korpás Uborka	Kefir Kornspitz	Ivójoghurt KeksZ
	energia: 159 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 10 g só: 0,4 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 155 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,7 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 155 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g cukor: 16 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesZám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid; glutén Feltételezhető: glutén; diófélék; földimogyoró; tojás; szója

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

**Angyal Attila
Élelmezésvezető**

**Tóth Babett
Dietetikus**

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft.

3170 Szécsény, Rákóczi út 90/B

ÉTLAP

SZÜNIDEI GYERMEKÉTKEZTETÉS

	2017.08.21 Hétfő	2017.08.22 Kedd	2017.08.23 Szerda	2017.08.24 Csütörtök	2017.08.25 Péntek
Ebéd	Gombaleves Karalábefőzelék Zöldséges Vagdalt pogácsa Szilva	Csontleves levesbetét Töltött cukkini Őszibarack	Zöldbableves Pirított csirkemáj Kukoricás rizs Paradicsomsaláta	Tarhonyaleves Zöldborsófőzelék Sajtpuffancs Nektarin	Gulyásleves Diós metélt Görögdinnye
	energia: 535 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 22 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 0,9 g	energia: 432 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,1 g só: 1,3 g	energia: 449 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 20 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,3 g só: 0,6 g	energia: 466 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,3 g só: 0,6 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 17 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; diófélék; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

Szécsényi Agro-Help Nonprofit Kft.

3170 Szécsény, Rákóczi út 90/B

ÉTLAP

Felnőtt

	2017.08.21 Hétfő	2017.08.22 Kedd	2017.08.23 Szerda	2017.08.24 Csütörtök	2017.08.25 Péntek
Ebéd	Gombaleves Karalábefőzelék Zöldséges Vagdaltpogácsa	Csontleves levesbetét Töltött cukkini Őszibarack	Zöldbableves Pírtott csirkemáj Kukoricás rizs Paradicsomsaláta	Tarhonyaleves Zöldborsófőzelék Sajtpuffancs	Gulyásleves Diós metélt Görögdinnye
	energia: 790 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g szénhidrát: 77 g cukor: 4 g só: 2,6 g	energia: 607 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,3 g szénhidrát: 54 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 767 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 26 g / 4 g szénhidrát: 99 g cukor: 7 g só: 3,2 g	energia: 748 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,8 g szénhidrát: 78 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 874 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 40 g / 9,7 g szénhidrát: 101 g cukor: 26 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; diófélék; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus