

	2017.09.11 Hétfő	2017.09.12 Kedd	2017.09.13 Szerda	2017.09.14 Csütörtök	2017.09.15 Péntek
Reggeli	Tavaszi felvágott, margarin Fehér kenyér TV paprika Tej	Húskrém, fehér kenyér Lilahagyma Vaníliás tej	Magyaros túrókrém Fehér kenyér Sárgarépa Őszibaracklé	Vaníliás túrókrém Fehér kenyér Kakaó	Zabkása vaníliával Alma
	energia: 252 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g só: 1,1 g	energia: 283 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 14 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g só: 0,5 g	energia: 298 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g só: 0,6 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Tízórai	Narancsos eperturmix	Tea	Tej Tejben oldódó ízesített szívószál	Őszibarackturmix	Tea
	energia: 191 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 15 Kcal szénhidrát: 4 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 149 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 9 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g	energia: 142 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g	energia: 15 Kcal szénhidrát: 4 g fehérje: 0 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Erőleves, levesbetét Lecsós tokány Tarhonyaköret Őszibarack	Daragaluska leves Tökfőzelék Pulyka nuggets Szilva	Rizsleves Csőben sült brokkoli csirkemellel Káposzta saláta	Tojásleves Paradicsomos húsgombóc Alma	Gombakrémleves Tejfölös tepsis hal Zöldséges bulgur Csemege uborka
	energia: 384 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 5 g só: 2,5 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,8 g só: 0,3 g	energia: 421 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 24 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,6 g só: 1,4 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,3 g só: 0,4 g	energia: 465 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 4,8 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás; szója Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna	Kakaós tej Korpás kifli	Zabpehely keksz Alma Tej poharas	Gyümölcsjoghurt Gabonagyógyó szelet	Vajkrémes korpás zsemle Pritamin paprika	Edami sajt, margarin Szezámos zsemle Póréhagyma
	energia: 179 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,5 g só: 0,6 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 0,3 g	energia: 149 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 4 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g só: 0,5 g	energia: 129 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,4 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g só: 1,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tojás; szója; diófélék	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szezám; glutén; tojás Feltételezhető: glutén

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.09.11 Hétfő	2017.09.12 Kedd	2017.09.13 Szerda	2017.09.14 Csütörtök	2017.09.15 Péntek
Tízórai	Tavaszi felvágott, margarin Rozskenyér TV paprika Tej	Húskrém, teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma Vanília tej	Magyaros túrókrém Magvas kenyér Sárgarépa Őszibaracklé	Vanília túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kakaó	Zabkása vaníliaával Alma
	energia: 300 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g cukor: 13 g só: 1,1 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g cukor: 21 g só: 0,7 g	energia: 336 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g cukor: 14 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Erőleves, levesbetét Lecsős tokány Tarhonyaköret Őszibarack	Daragaluska leves Tökfőzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Szilva	Rizsleves Sült csirkemell Kukoricás rizs Káposzta saláta	Tojásleves Paradicsomos húsgombóc Alma	Gombakrémleves Tejfölös tepsis hal Zöldséges bulgur Csemege uborka
	energia: 531 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,5 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 551 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,4 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 457 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g cukor: 3 g só: 0,9 g	energia: 429 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,8 g cukor: 7 g só: 0,9 g	energia: 505 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 28 g / 7 g cukor: 0 g só: 5,2 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; hal; tojás; glutén Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Kakaós tej Korpás kifli	Zabpehelykeksz Alma Tej poharas	Gyümölcsjoghurt Gabonagolyó szelet	Vajkrém korpás zsemle Pritamin paprika	Edami sajt, margarin Szezám zsemle Póréhagyma
	energia: 179 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,5 g cukor: 9 g só: 0,6 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g cukor: 13 g só: 0,5 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tojás; diófélék	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.09.11 Hétfő	2017.09.12 Kedd	2017.09.13 Szerda	2017.09.14 Csütörtök	2017.09.15 Péntek
Tízórai	Tavaszi felvágott, margarin Rozskenyér TV paprika Tej	Húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma Tea	Magyaros túrókrém Magvas kenyér Sárgarépa Őszibaracklé	Vaníliás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kakaó	Zabkása vaníliával Alma
	energia: 345 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g só: 1,6 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g só: 1 g	energia: 306 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,7 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 18 g cukor: 24 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g só: 0,8 g	energia: 400 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 15 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Erőleves, levesbetét Lecsós tokány Tarhonyaköret Őszibarack	Daragaluska leves Tökfőzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Szilva	Rizsleves Sült csirkemell Kukoricás rizs Káposzta saláta	Tojásleves Paradicsomos húsgombóc Alma	Gombakrémleves Tejfölös tepsis hal Zöldséges bulgur Csemege uborka
	energia: 669 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 9,4 g só: 3,8 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,7 g só: 2,1 g	energia: 563 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g só: 2,2 g	energia: 480 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 23 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 1,1 g	energia: 652 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 8,9 g só: 6,7 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; hal; glutén Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Kakaós tej Korpás kifli	Zabpehelykeksz Alma Tej poharas	Gyümölcsjoghurt Gabonagyógyó szelet	Vajkrémes korpás zsemle Pritamin paprika	Edami sajt, margarin Szezámós zsemle Póréhagyma
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g só: 0,9 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,6 g só: 0,3 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g só: 0,5 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 0,6 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,9 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tojás; szója; diófélék	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; szezám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz

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****Iskola 11-14 év**

	2017.09.11 Hétfő	2017.09.12 Kedd	2017.09.13 Szerda	2017.09.14 Csütörtök	2017.09.15 Péntek
Tízórai	Tavaszi felvágott, margarin Rozskenyér TV paprika Tej	Húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma Tea	Magyaros túrókrém Magvas kenyér Sárgarépa Őszibaracklé	Vaníliás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kakaó	Zabkása vaníliával Alma
	energia: 372 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,8 g só: 1,7 g	energia: 275 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 16 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g só: 1,2 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 0,8 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 20 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g só: 0,9 g	energia: 466 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 18 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Erőleves, levesbetét Lecsós tokány Tarhonyaköret Őszibarack	Daragaluska leves Tökfőzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Szilva	Rizsleves Sült csirkemell Kukoricás rizs Káposzta saláta	Tojásleves Paradicsomos húsgombóc Alma	Gombakrémleves Tejfölös tepsis hal Zöldséges bulgur Csemege uborka
	energia: 778 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 42 g / 11,3 g só: 4 g	energia: 898 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 46 g / 12,1 g só: 2,5 g	energia: 667 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 35 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,3 g só: 2,8 g	energia: 558 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 26 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,9 g só: 1,4 g	energia: 673 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,3 g só: 6,9 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Kakaós tej Korpás kifli	Zabpehelykeksz Alma Tej poharas	Gyümölcsjoghurt Gabonagyógyó szelet	Vajkrémes korpás zsemle Pritamin paprika	Edami sajt, margarin Szezámós zsemle Póréhagyma
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g só: 0,9 g	energia: 336 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g só: 0,4 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 0,7 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 0,6 g	energia: 380 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,4 g só: 2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; diófélék; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; szezám Feltételezhető: glutén

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**

	2017.09.11 Hétfő	2017.09.12 Kedd	2017.09.13 Szerda	2017.09.14 Csütörtök	2017.09.15 Péntek
Ebéd	Erőleves, levesbetét Lecsós tokány Tarhonyaköret	Daragaluska leves Tökfőzelék Sertéspörkölt Szilva	Rizsleves Sült csirkecomb Kukoricás rizs Káposzta saláta	Tojásleves Töltött paprika	Gombakrémleves Tejfölös tepsis hal Zöldséges bulgur Csemege uborka
	energia: 966 Kcal fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 56 g / 14,1 g szénhidrát: 75 g cukor: 0 g só: 4,7 g	energia: 859 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 49 g / 13,1 g szénhidrát: 71 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 792 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 27 g / 4 g szénhidrát: 100 g cukor: 4 g só: 3,7 g	energia: 589 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,7 g szénhidrát: 52 g cukor: 10 g só: 1,7 g	energia: 769 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 40 g / 10 g szénhidrát: 66 g cukor: 0 g só: 7,5 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető:

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!**Angyal Attila
Élelmezésvezető****Tóth Babett
Dietetikus**