

Heti étlap: 2018.07.01. - 2018.07.01. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / II.sz. Konyha

	2018.07.01. vasárnap	2018.07.02. hétfő	2018.07.03. kedd	2018.07.04. szerda	2018.07.05. csütörtök	2018.07.06. péntek	2018.07.07. szombat
Ebéd	Spárgakrém leves Tavaszi rizses hús Cékla						
Tápérték össz.	En: 4695 kj /1118 kc Fehérje: 47,5 gr Szh.: 140,4 gr Cuk:11,2gr Sól:3,8 gr Zsír:41,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr						
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tej, Zeller						

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.07.02. - 2018.07.08. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / II.sz. Konyha

	2018.07.02. hétfő	2018.07.03. kedd	2018.07.04. szerda	2018.07.05. csütörtök	2018.07.06. péntek	2018.07.07. szombat	2018.07.08. vasárnap
Ebéd	Szárazbab leves füstölt hússal Túrós tészta tepertővel Alma	Köménymag leves Burgonya főzelék Fokhagymás tarja	Tökleves Grill csirkecomb Mexicói rizs Meggy	Fahéjas szilvaleves Tarhonyás hús Káposzta saláta	Kavartgaluska leves Székelykáposzta	Tárkonyos pulykaragu Mákos-dejós tészta	Frankfurti leves Párizsi sertés szelet Mexicói rizs Uborka
Tápérték össz.	En: 7597 kj /1809 kc Fehérje: 66,2 gr Szh.: 163,1 gr Cuk:2,9gr Só:2,9 gr Zsír:99,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 8449 kj /2012 kc Fehérje: 49 gr Szh.: 134 gr Cuk:16,9gr Só:7,8 gr Zsír:138,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5906 kj /1406 kc Fehérje: 63,5 gr Szh.: 126,2 gr Cuk:16gr Só:7,8 gr Zsír:72,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5450 kj /1298 kc Fehérje: 55 gr Szh.: 193,4 gr Cuk:36,7gr Só:3,7 gr Zsír:38,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5305 kj /1263 kc Fehérje: 47,1 gr Szh.: 103,9 gr Cuk:1,1gr Só:2,2 gr Zsír:71,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7548 kj /1797 kc Fehérje: 66,7 gr Szh.: 218 gr Cuk:40,4gr Só:12,1 gr Zsír:81,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 10818 kj /2576 kc Fehérje: 59,1 gr Szh.: 158,1 gr Cuk:2,6gr Só:4,6 gr Zsír:188,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

Heti étlap: 2018.07.09. - 2018.07.15. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / II.sz. Konyha

	2018.07.09. hétfő	2018.07.10. kedd	2018.07.11. szerda	2018.07.12. csütörtök	2018.07.13. péntek	2018.07.14. szombat	2018.07.15. vasárnap
Ebéd	Legényfogó leves Burgonyás tészta	Grízgaluska leves Zöldborsó főzelék Fasírt	Zellerkrém leves Ropogós tárkonyos csirkecomb Zöldséges bulgur Uborka	Sárgaborsó krémleves Lecsós natúr szelet Párolt rizs	Csurgatott tojásleves Temesvári tokány Olasz csavart tészta	Tavaszi zöldségleves Sült kolbász, hurka Hagymás burgonya Csalamádé	Savanyú burgonya leves Sertés pörkölt Szarvacska tészta Csemege uborka
Tápérték össz.	En: 5846 kj /1392 kc Fehérje: 61,9 gr Szh.: 177,9 gr Cuk:1,8gr Só:5 gr Zsír:51,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7842 kj /1867 kc Fehérje: 56,9 gr Szh.: 139,7 gr Cuk:41gr Só:5,2 gr Zsír:115,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 6811 kj /1622 kc Fehérje: 50,7 gr Szh.: 29,6 gr Cuk:1,9gr Só:4,6 gr Zsír:58,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5140 kj /1224 kc Fehérje: 53,9 gr Szh.: 171,2 gr Cuk:2,4gr Só:6,5 gr Zsír:35,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5906 kj /1406 kc Fehérje: 63,8 gr Szh.: 158,3 gr Cuk:1,2gr Só:10,3 gr Zsír:64,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 10302 kj /2453 kc Fehérje: 98 gr Szh.: 130,6 gr Cuk:2,7gr Só:3,7 gr Zsír:171,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5651 kj /1345 kc Fehérje: 59,1 gr Szh.: 170,5 gr Cuk:9,1gr Só:12,8 gr Zsír:52,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

Heti étlap: 2018.07.16. - 2018.07.22. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / II.sz. Konyha

	2018.07.16. hétfő	2018.07.17. kedd	2018.07.18. szerda	2018.07.19. csütörtök	2018.07.20. péntek	2018.07.21. szombat	2018.07.22. vasárnap
Ebéd	Jókai bableves Túrógombóc	Lebbencsleves Tökfőzelék Sült oldalas	Paradicsom leves Csirke pörkölt Szarvacska tészta Csemege uborka	Citromos kertileves Paprikásburgonya, kolbásszal, nokedlivel Csemege uborka	Zöldborsó leves Gombás pulykaragu Olasz csavart tészta	Palóc leves Almás rácsos	Karfiol leves tejfölös Rántott csirkecomb Burgonya püré Uborka
Tápérték össz.	En: 4672 kj /1112 kc Fehérje: 37,8 gr Szh.: 124 gr Cuk:24,5gr Só:7,6 gr Zsír:52,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5782 kj /1377 kc Fehérje: 85,9 gr Szh.: 110,4 gr Cuk:21,3gr Só:11,5 gr Zsír:67,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 6246 kj /1487 kc Fehérje: 81,7 gr Szh.: 198,4 gr Cuk:43,4gr Só:11,6 gr Zsír:46,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5520 kj /1314 kc Fehérje: 38,8 gr Szh.: 135,4 gr Cuk:5,5gr Só:8,5 gr Zsír:67,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5809 kj /1383 kc Fehérje: 74,9 gr Szh.: 172,7 gr Cuk:1,4gr Só:9,8 gr Zsír:45,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2303 kj /548 kc Fehérje: 24,6 gr Szh.: 75,2 gr Cuk:8,2gr Só:2,2 gr Zsír:28 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 6134 kj /1460 kc Fehérje: 72,8 gr Szh.: 157,3 gr Cuk:1,6gr Só:5,7 gr Zsír:56,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

Heti étlap: 2018.07.23. - 2018.07.29. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / II.sz. Konyha

	2018.07.23. hétfő	2018.07.24. kedd	2018.07.25. szerda	2018.07.26. csütörtök	2018.07.27. péntek	2018.07.28. szombat	2018.07.29. vasárnap
Ebéd	Buzsáki leves Káposztás tészta	Húsleves (hús) Gyümölcs mártás Pirított dara	Karalábé leves tejfölös Rántott hal Zöldséges bulgur	Francia hagymaleves Pirított kenyérkocka Borsos tokány Olasz csavart tészta	Gulyásleves Tejbegríz	Rizs leves Sült oldalas Kelkáposzta főzelék	Tejfölös gomba leves Csülök pörkölt Főtt burgonya Csemege uborka
Tápérték össz.	En: 5082 kj /1210 kc Fehérje: 44,7 gr Szh.: 157,5 gr Cuk:12,3gr Só:3,1 gr Zsír:46,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3994 kj /951 kc Fehérje: 29,9 gr Szh.: 128,2 gr Cuk:31,6gr Só:3,1 gr Zsír:38,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 8179 kj /1947 kc Fehérje: 64,6 gr Szh.: 53,3 gr Cuk:1,6gr Só:3 gr Zsír:76,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5164 kj /1229 kc Fehérje: 54,1 gr Szh.: 155,3 gr Cuk:1,6gr Só:9,9 gr Zsír:48,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9422 kj /2243 kc Fehérje: 98,8 gr Szh.: 242,5 gr Cuk:60,2gr Só:1,8 gr Zsír:92,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4600 kj /1095 kc Fehérje: 82,7 gr Szh.: 60,3 gr Cuk:0,5gr Só:7,9 gr Zsír:58,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7466 kj /1778 kc Fehérje: 75,3 gr Szh.: 118,6 gr Cuk:4,9gr Só:36,9 gr Zsír:114,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

Heti étlap: 2018.07.30. - 2018.08.05. A / Napi egyszerű étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / II.sz. Konyha

	2018.07.30. hétfő	2018.07.31. kedd	2018.08.01. szerda	2018.08.02. csütörtök	2018.08.03. péntek	2018.08.04. szombat	2018.08.05. vasárnap
Ebéd	Zöldséges burgonya leves Rakott karfiol	ABC tészta leves Finom főzelék Fasírt Túró rudi 30 gr					
Tápérték össz.	En: 4890 kj /1164 kc Fehérje: 45 gr Szh.: 105,5 gr Cuk:1,8gr Só:5,1 gr Zsír:60,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7379 kj /1757 kc Fehérje: 54,8 gr Szh.: 143,6 gr Cuk:54,4gr Só:6,3 gr Zsír:105,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr					
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller					

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....

Aláírás