

**Heti étlap: 2018.11.01. - 2018.11.04. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

|   | 2018.11.01. csütörtök   | 2018.11.02. péntek   | 2018.11.03. szombat   | 2018.11.04. vasárnap  | 2018.11.05. hétfő | 2018.11.06. kedd | 2018.11.07. szerda |
|---|---|--|---|---|-------------------|------------------|--------------------|
| <b>Ebéd</b>                                     | Húsleves<br>Töltött káposzta  | Karalábé leves<br>tejfölös<br>Párizsi sertés szelet<br>Párolt rizs , gomba<br>Cékla  | Májgaluska leves<br>Mákos-dejós tészta<br>Mandarin  | Meggyleves<br>Sült oldalas<br>Hagymás burgonya<br>Párolt káposzta   |                   |                  |                    |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 6439 kj /1533 kc<br>Fehérje: 47,3 gr<br>Szh.: 75,7 gr<br>Cuk:3,3gr Só:3,1 gr<br>Zsír:115,2 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 10579 kj /2519 kc<br>Fehérje: 54,3 gr<br>Szh.: 172,4 gr<br>Cuk:12,4gr Só:3,7 gr<br>Zsír:176,8 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 7571 kj /1803 kc<br>Fehérje: 56,8 gr<br>Szh.: 231 gr<br>Cuk:41,4gr Só:15,6 gr<br>Zsír:77 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 8763 kj /2086 kc<br>Fehérje: 88,5 gr<br>Szh.: 151,7 gr<br>Cuk:38,7gr Só:8,5 gr<br>Zsír:128,2 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr |                   |                  |                    |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Dió,<br>Zeller   | Glutén, Tej, Zeller   |                   |                  |                    |

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

**Heti étlap: 2018.11.05. - 2018.11.11. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

|   | 2018.11.05. hétfő   | 2018.11.06. kedd   | 2018.11.07. szerda  | 2018.11.08. csütörtök  | 2018.11.09. péntek   | 2018.11.10. szombat  | 2018.11.11. vasárnap   |
|---|---|--|---|--|--|--|--|
| <b>Ebéd</b>                                     | Káposzta leves<br>Bácsi rizses hús<br>Vegyes befőtt   | Lebbencsleves<br>Tökfőzelék<br>Fasírt<br>Müzli szelet  | Csurgatott<br>tojásleves<br>Rántott hal<br>Párolt rizs<br>Majonézes kukorica  | Zöldborsó leves<br>Csirke pörkölt<br>Orsó tészta<br>Csemege uborka   | Jókai bableves<br>Lekváros levél<br>Burgonya püré<br>Csemege uborka  | Paradicsom leves<br>Rakott burgonya<br>Mandarin  | Lencse leves<br>Rántott csirkemell<br>Mexicói rizs<br>Cékla  |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 4376 kj /1042 kc<br>Fehérje: 41,3 gr<br>Szh.: 120,6 gr<br>Cuk:0,4gr Só:4,5 gr<br>Zsír:43,8 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4748 kj /1131 kc<br>Fehérje: 37,1 gr<br>Szh.: 117,6 gr<br>Cuk:21,2gr Só:8,7 gr<br>Zsír:56,3 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 7155 kj /1704 kc<br>Fehérje: 67,1 gr<br>Szh.: 161 gr<br>Cuk:8,7gr Só:6,5 gr<br>Zsír:83,1 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 5919 kj /1409 kc<br>Fehérje: 89,4 gr<br>Szh.: 177,5 gr<br>Cuk:3,8gr Só:12,6 gr<br>Zsír:41,2 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 5827 kj /1387 kc<br>Fehérje: 49 gr<br>Szh.: 177 gr<br>Cuk:25,3gr Só:9,3 gr<br>Zsír:53,7 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 5952 kj /1417 kc<br>Fehérje: 35,5 gr<br>Szh.: 147,6 gr<br>Cuk:44,5gr Só:5,9 gr<br>Zsír:71,7 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 6343 kj /1510 kc<br>Fehérje: 68,6 gr<br>Szh.: 164,1 gr<br>Cuk:26,6gr Só:5,4 gr<br>Zsír:64,5 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Hal,<br>Tej, Zeller, Mustár  | Glutén, Tojás, Zeller  | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Mustár  |

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2018.11.12. - 2018.11.18. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

|   | 2018.11.12. hétfő  | 2018.11.13. kedd   | 2018.11.14. szerda   | 2018.11.15. csütörtök  | 2018.11.16. péntek   | 2018.11.17. szombat  | 2018.11.18. vasárnap  |
|---|--|--|--|--|--|--|---|
| <b>Ebéd</b>                                     | Palóc leves<br>Grízes tészta<br>Kiwi   | Húsleves (hús)<br>Gyümölcs mártás<br>Főtt hús darált<br>Pirított dara  | Sárgaborsó<br>krémleves<br>Fokhagymás tarja<br>Burgonya krokett<br>Cékla   | Frankfurti leves<br>Paprikásburgonya,<br>kolbásszal,<br>nokedlivel<br>Csemege uborka                                     | Gulyásleves<br>Tejbegríz   | Zöldséges burgonya<br>leves<br>Rakott karfiol<br>Csemege uborka  | Gombakrém leves<br>Mandulás rántott<br>szelet<br>Hagymás burgonya<br>Meggy befőtt 5/1                                   |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 6088 kj /1450 kc<br>Fehérje: 45,6 gr<br>Szh.: 223,8 gr<br>Cuk:31,4gr Só:2,6 gr<br>Zsír:56,6 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 5028 kj /1197 kc<br>Fehérje: 53,3 gr<br>Szh.: 146,9 gr<br>Cuk:31,6gr Só:1,9 gr<br>Zsír:46,5 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 7689 kj /1831 kc<br>Fehérje: 51,9 gr<br>Szh.: 63,5 gr<br>Cuk:11,7gr Só:7 gr<br>Zsír:148,3 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 6245 kj /1487 kc<br>Fehérje: 46,1 gr<br>Szh.: 142,2 gr<br>Cuk:6,6gr Só:10,1 gr<br>Zsír:81,8 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 9374 kj /2232 kc<br>Fehérje: 98,8 gr<br>Szh.: 242,5 gr<br>Cuk:60,2gr Só:1,8 gr<br>Zsír:90,9 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4631 kj /1103 kc<br>Fehérje: 39,2 gr<br>Szh.: 94,3 gr<br>Cuk:4,7gr Só:5,6 gr<br>Zsír:61,3 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 5306 kj /1263 kc<br>Fehérje: 33,5 gr<br>Szh.: 108,4 gr<br>Cuk:8,5gr Só:4,1 gr<br>Zsír:76,9 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tej, Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   |

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

**Heti étlap: 2018.11.19. - 2018.11.25. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

|   | 2018.11.19. hétfő   | 2018.11.20. kedd  | 2018.11.21. szerda   | 2018.11.22. csütörtök   | 2018.11.23. péntek   | 2018.11.24. szombat   | 2018.11.25. vasárnap  |
|---|---|---|--|---|--|---|---|
| <b>Ebéd</b>                                     | Kertész leves<br>Milánói makaróni<br>Túró rudi 30 gr  | Kavartgaluska leves<br>Szárzabab főzelék<br>Sült kolbász  | Brokkoli krémleves<br>Grill csirkecomb<br>Zöldséges bulgur<br>Vegyes befőtt  | Grízgaluska leves<br>Lecsós natúr szelet<br>Burgonya püré   | Köménymag leves<br>Levesgyöngy<br>Paradicsomos hús<br>gombóc   | Tárkonyos<br>pulykaragu<br>Fánk   | Tavaszi zöldségleves<br>Rántott csirkecomb<br>Petrezselymes<br>burgonya<br>Csemege uborka                               |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 4626 kj /1101 kc<br>Fehérje: 51,7 gr<br>Szh.: 84,6 gr<br>Cuk:48,4gr Só:6,8 gr<br>Zsír:66,1 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 11182 kj /2662 kc<br>Fehérje: 102,3 gr<br>Szh.: 152,8 gr<br>Cuk:17,4gr Só:5,2 gr<br>Zsír:177,5 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 7426 kj /1768 kc<br>Fehérje: 72,7 gr<br>Szh.: 24 gr<br>Cuk:1,5gr Só:4,6 gr<br>Zsír:68,6 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 6528 kj /1554 kc<br>Fehérje: 53,7 gr<br>Szh.: 152 gr<br>Cuk:2,2gr Só:6,1 gr<br>Zsír:79,6 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 3557 kj /847 kc<br>Fehérje: 26,4 gr<br>Szh.: 74,8 gr<br>Cuk:20,5gr Só:3 gr<br>Zsír:48,5 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 7399 kj /1762 kc<br>Fehérje: 49,4 gr<br>Szh.: 154,5 gr<br>Cuk:31,5gr Só:0,5 gr<br>Zsír:108,6 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4820 kj /1148 kc<br>Fehérje: 63,6 gr<br>Szh.: 142,2 gr<br>Cuk:4,4gr Só:8,5 gr<br>Zsír:39,6 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Tej, Zeller   | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller   | Glutén, Tej, Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás, Zeller   |

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2018.11.26. - 2018.12.02. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

2018.11.26. hétfő

2018.11.27. kedd

2018.11.28. szerda

2018.11.29. csütörtök

2018.11.30. péntek

2018.12.01. szombat

2018.12.02. vasárnap

|  | 2018.11.26. hétfő   | 2018.11.27. kedd  | 2018.11.28. szerda   | 2018.11.29. csütörtök  | 2018.11.30. péntek  | 2018.12.01. szombat | 2018.12.02. vasárnap |
|--|---|---|--|--|---|---------------------|----------------------|
| <b>Ebéd</b>                                    | Korhely leves<br>Sajtos - tejfölös<br>tészta<br>Mandarin  | Húsleves<br>Burgonya főzelék<br>Fasírt  | Őszibarack<br>krémleves<br>Rántott hal<br>Kukoricás rizs<br>Cékla  | Derecskei<br>betyárgulyás<br>Szilvadzsemes<br>töltellini   | Zöldbab leves<br>Tarhonyás hús<br>Csemege uborka  |                     |                      |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                      | En: 4247 kj /1011 kc<br>Fehérje: 43,3 gr<br>Szh.: 121,5 gr<br>Cuk:1,8gr Só:2,5 gr<br>Zsír:43,1 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 7542 kj /1796 kc<br>Fehérje: 44,7 gr<br>Szh.: 165,8 gr<br>Cuk:16,1gr Só:4,7 gr<br>Zsír:104,5 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 6516 kj /1551 kc<br>Fehérje: 59,5 gr<br>Szh.: 178,6 gr<br>Cuk:35gr Só:4,1 gr<br>Zsír:65,7 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 1999 kj /476 kc<br>Fehérje: 23,8 gr<br>Szh.: 30,9 gr<br>Cuk:11,1gr Só:7,6 gr<br>Zsír:28,4 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4664 kj /1110 kc<br>Fehérje: 55,1 gr<br>Szh.: 170,9 gr<br>Cuk:9,9gr Só:6 gr<br>Zsír:40,3 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr |                     |                      |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás, Hal, Tej  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   |                     |                      |

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás