

**Heti étlap: 2018.10.01. - 2018.10.07. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2018.10.01. hétfő	2018.10.02. kedd	2018.10.03. szerda	2018.10.04. csütörtök	2018.10.05. péntek	2018.10.06. szombat	2018.10.07. vasárnap
<b>Ebéd</b>	Tavaszi zöldségleves Rakott savanyú káposzta	Gombakrém leves Paprikásburgonya, kolbással, nokedlivel Csalamádé	Csalamádé Káposzta leves Mandulás rántott szelet Mexicói rizs	Húsleves Tökfőzelék Fasírt	Alma Savanyú burgonya leves Tarhonya leves	Halászlé Túrós tészta tepertővel	Spárgakrém leves Sült oldalas Hagymás burgonya Csemege uborka
<b>Tápérték össz.</b>	En: 3744 kj /891 kc Fehérje: 45,3 gr Szh.: 93,3 gr Cuk:1,8gr Só:6,1 gr Zsír:43,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5846 kj /1392 kc Fehérje: 37,4 gr Szh.: 124,2 gr Cuk:4,3gr Só:9,4 gr Zsír:83,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4425 kj /1054 kc Fehérje: 30,1 gr Szh.: 120,3 gr Cuk:2,2gr Só:4,5 gr Zsír:48,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 6034 kj /1437 kc Fehérje: 33,9 gr Szh.: 92,6 gr Cuk:20,8gr Só:5,7 gr Zsír:101,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2581 kj /614 kc Fehérje: 15,2 gr Szh.: 99 gr Cuk:5,9gr Só:4,1 gr Zsír:18,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7815 kj /1861 kc Fehérje: 107,7 gr Szh.: 129 gr Cuk:1,4gr Só:3,3 gr Zsír:101,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 6055 kj /1442 kc Fehérje: 82 gr Szh.: 87,1 gr Cuk:4,2gr Só:7,8 gr Zsír:86 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
<b>Allergén össze- tevők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej	Glutén, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2018.10.08. - 2018.10.14. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2018.10.08. hétfő	2018.10.09. kedd	2018.10.10. szerda	2018.10.11. csütörtök	2018.10.12. péntek	2018.10.13. szombat	2018.10.14. vasárnap
<b>Ebéd</b>	Alma Korhelyleves füstölt tarjával Sajtos - tejfölös tészta	Burgonya püré Karatálé leves tejfölös Lecsós natúr szelet	Olasz csavart tészta Kavartgaluska leves Csirke pörkölt Csemege uborka	Őszibarack krémleves Rántott hal Párolt rizs Majonézes kukorica	Derecskei betyárgulyás Túrógombóc	Csurgatott tojásleves Reszelt máj Főtt burgonya Csemege uborka	Frankfurti leves Bácskai rizses hús Meggy befőtt 5/1 Mandarin
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4662 kj /1110 kc Fehérje: 46,5 gr Szh.: 124,8 gr Cuk:2,2gr Só:5 gr Zsír:50,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5325 kj /1268 kc Fehérje: 57,3 gr Szh.: 159,6 gr Cuk:3,5gr Só:5,6 gr Zsír:42,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 6474 kj /1542 kc Fehérje: 87,4 gr Szh.: 191,4 gr Cuk:3,5gr Só:12,7 gr Zsír:51,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7875 kj /1875 kc Fehérje: 63,4 gr Szh.: 198 gr Cuk:32,3gr Só:5,4 gr Zsír:91,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3795 kj /904 kc Fehérje: 37,4 gr Szh.: 97,6 gr Cuk:23,9gr Só:7,7 gr Zsír:40,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3385 kj /806 kc Fehérje: 42,3 gr Szh.: 93,2 gr Cuk:4,1gr Só:7,1 gr Zsír:26,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5933 kj /1413 kc Fehérje: 56 gr Szh.: 160,9 gr Cuk:8,6gr Só:5,6 gr Zsír:62,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Zeller	Glutén, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

#####

**Heti étlap: 2018.10.15. - 2018.10.21. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2018.10.15. hétfő	2018.10.16. kedd	2018.10.17. szerda	2018.10.18. csütörtök	2018.10.19. péntek	2018.10.20. szombat	2018.10.21. vasárnap
<b>Ebéd</b>	Meggyleves Betyáros Túró rudi 30 gr	Fasírt Köménymag leves Pírtott kenyérkocka Zöldborsó főzelék	Zöldséges bulgur Őszibarack befőtt Paradicsom leves Grill csirkecomb	Párolt rizs Natúr sertés szelet Vadas mártás Kertész leves	Babgulyás Lekváros derelye	Fahéjas szilvaleves Párizsi sertés szelet Párolt rizs , gomba Csemege uborka	Csülkös pacal Főtt burgonya Cékla
<b>Tápérték össz.</b>	En: 7787 kj /1854 kc Fehérje: 44,4 gr Szh.: 237,2 gr Cuk:70,1gr Só:2,2 gr Zsír:86,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 6032 kj /1436 kc Fehérje: 54,6 gr Szh.: 128 gr Cuk:41,5gr Só:6,7 gr Zsír:75,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 8159 kj /1943 kc Fehérje: 69,2 gr Szh.: 76,5 gr Cuk:40,4gr Só:3,9 gr Zsír:67,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5077 kj /1209 kc Fehérje: 45,4 gr Szh.: 144,5 gr Cuk:3,4gr Só:8,7 gr Zsír:55 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2689 kj /640 kc Fehérje: 36 gr Szh.: 90,4 gr Cuk:7,7gr Só:6,4 gr Zsír:13 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 10866 kj /2587 kc Fehérje: 48,4 gr Szh.: 194,2 gr Cuk:24,8gr Só:5,3 gr Zsír:179 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5332 kj /1270 kc Fehérje: 71 gr Szh.: 78,1 gr Cuk:11gr Só:6,2 gr Zsír:73,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
<b>Allergén össze- tevők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2018.10.22. - 2018.10.28. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2018.10.22. hétfő	2018.10.23. kedd	2018.10.24. szerda	2018.10.25. csütörtök	2018.10.26. péntek	2018.10.27. szombat	2018.10.28. vasárnap
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves Rakott karfiol	Zöldbab leves Rántott csirkecomb Mexicói rizs Csemege uborka	Káposzta saláta Natúr csirkemell Petrezselymes burgonya Zöldborsó leves	Húsleves (hús) Gyümölcs mártás Főtt hús darált Piritott dara	Francia hagymaleves Tavaszi rizses hús Cékla	ABC tészta leves Szárabb főzelék Sült kolbász	Betyárleves Fánk
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4636 kj /1104 kc Fehérje: 40,8 gr Szh.: 98,2 gr Cuk:1,2gr Só:4,3 gr Zsír:62,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5338 kj /1271 kc Fehérje: 54,9 gr Szh.: 166,1 gr Cuk:9,9gr Só:6,8 gr Zsír:54,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4215 kj /1004 kc Fehérje: 59,5 gr Szh.: 132,4 gr Cuk:15,5gr Só:7,7 gr Zsír:25,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5028 kj /1197 kc Fehérje: 53,3 gr Szh.: 146,9 gr Cuk:31,6gr Só:1,9 gr Zsír:46,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5145 kj /1225 kc Fehérje: 48,7 gr Szh.: 141,5 gr Cuk:12,9gr Só:5,9 gr Zsír:52,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 11299 kj /2690 kc Fehérje: 100,1 gr Szh.: 147,8 gr Cuk:17,8gr Só:5,2 gr Zsír:186,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7546 kj /1797 kc Fehérje: 48 gr Szh.: 131,8 gr Cuk:31,8gr Só:4,5 gr Zsír:117,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

#####

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal

**Heti étlap: 2018.10.29. - 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

2018.10.29. hétfő

2018.10.30. kedd

2018.10.31. szerda

2018.11.01. csütörtök

2018.11.02. péntek

2018.11.03. szombat

2018.11.04. vasárnap

<b>Ebéd</b>	Palóc leves Grízes tészta	Zöldséges burgonya leves Paradicsomos hús gombóc	Sárgaborsó krémleves Rántott csirkemell Burgonya püré Csemege uborka				
<b>Tápérték össz.</b>	En: 6088 kj /1450 kc Fehérje: 45,6 gr Szh.: 223,8 gr Cuk:31,4gr Só:2,6 gr Zsír:56,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4166 kj /992 kc Fehérje: 32,3 gr Szh.: 110 gr Cuk:20,4gr Só:3,9 gr Zsír:45,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 6886 kj /1639 kc Fehérje: 88,7 gr Szh.: 198,9 gr Cuk:4,1gr Só:8,1 gr Zsír:52 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr				
<b>Allergén össze- tevők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller				

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

#####

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal