

**Heti étlap: 2018.11.05. - 2018.11.11. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / II.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 Bácskai rizses hús Vegyes befőtt	Lebbencsleves Tökfőzelék Fasírt Müzli szelet	Csurgatott tojásleves Pan. Halrúd Párolt rizs Majonézes kukorica	Zöldborsó leves Csirke pörkölt Orsó tészta Csemege uborka	Jókai bableves Lekváros levél	Paradicsom leves Rakott burgonya Mandarin	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2724 kj /649 kc Fehérje: 24,9 gr Szh.: 73,7 gr Cuk:0,2gr Só:1,3 gr Zsír:28,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2913 kj /694 kc Fehérje: 21,8 gr Szh.: 81,8 gr Cuk:15,9gr Só:5,4 gr Zsír:31,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3802 kj /905 kc Fehérje: 22,1 gr Szh.: 85,8 gr Cuk:6,4gr Só:2,9 gr Zsír:51,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3392 kj /808 kc Fehérje: 46,5 gr Szh.: 99,9 gr Cuk:2,5gr Só:6,1 gr Zsír:26,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 1977 kj /471 kc Fehérje: 18,3 gr Szh.: 44,7 gr Cuk:11,3gr Só:3,2 gr Zsír:24,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3918 kj /933 kc Fehérje: 23,3 gr Szh.: 97,7 gr Cuk:33gr Só:3,9 gr Zsír:47 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

**Heti étlap: 2018.11.12. - 2018.11.18. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	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 Grízes tészta	Húsleves (hús) Gyümölcs mártás Főtt hús darált Pírtott dara	Sárgaborsó krémleves Rántott csirkemell Burgonya krokett Cékla	Frankfurti leves Paprikásburgonya, kolbásszal, nokedlivel Csemege uborka	Gulyásleves Tejbegríz		
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4047 kj /963 kc Fehérje: 31,6 gr Szh.: 150,7 gr Cuk:21gr Só:1,5 gr Zsír:35,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3062 kj /729 kc Fehérje: 33,1 gr Szh.: 94,6 gr Cuk:31,2gr Só:1 gr Zsír:26,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3358 kj /800 kc Fehérje: 38,8 gr Szh.: 61,4 gr Cuk:7,6gr Só:2,5 gr Zsír:43,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4440 kj /1057 kc Fehérje: 31,5 gr Szh.: 106,6 gr Cuk:4,1gr Só:5,4 gr Zsír:56,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7065 kj /1682 kc Fehérje: 74 gr Szh.: 186,3 gr Cuk:50,1gr Só:1,1 gr Zsír:68 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, Tojás, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

**Heti étlap: 2018.11.19. - 2018.11.25. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	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 Milánói makaróni Túró rudi 30 gr	Kavartgaluska leves Szárzabab főzelék Húskroket	Brokkoli krémleves Grill csirkecomb Zöldséges bulgur Vegyes befőtt	Grízgaluska leves Lecsós natúr szelet Burgonya püré	Köménymag leves Paradicsomos hús gombóc		
<b>Tápérték össz.</b>	En: 3735 kj /889 kc Fehérje: 39,7 gr Szh.: 74,2 gr Cuk:45,9gr Só:5,3 gr Zsír:51,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5018 kj /1195 kc Fehérje: 46,4 gr Szh.: 152,7 gr Cuk:14,4gr Só:4,7 gr Zsír:43,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4444 kj /1058 kc Fehérje: 38,2 gr Szh.: 13,5 gr Cuk:0,9gr Só:2,7 gr Zsír:43,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4206 kj /1001 kc Fehérje: 30 gr Szh.: 101,3 gr Cuk:1,7gr Só:4,3 gr Zsír:51,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 1873 kj /446 kc Fehérje: 15,7 gr Szh.: 39,4 gr Cuk:8,3gr Só:1,8 gr Zsír:24,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr		
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

**Heti étlap: 2018.11.26. - 2018.12.02. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / II.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 Sajtos - tejfölös tészta Mandarin	Húsleves Burgonya főzelék Fasírt	Őszibarack krémleves Pan. Halrúd Kukoricás rizs Cékla	Derecskei betyárgulyás Szilvadzsemes töltellini	Zöldbab leves Tarhonyás hús Csemege uborka		
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2651 kj /631 kc Fehérje: 28,7 gr Szh.: 78,9 gr Cuk:1,3gr Só:2 gr Zsír:24,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3643 kj /867 kc Fehérje: 22,7 gr Szh.: 85,4 gr Cuk:7,7gr Só:2,4 gr Zsír:47,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3467 kj /825 kc Fehérje: 17,9 gr Szh.: 97,3 gr Cuk:23,6gr Só:2,3 gr Zsír:41,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 1372 kj /327 kc Fehérje: 17,5 gr Szh.: 22 gr Cuk:10,6gr Só:3,8 gr Zsír:18,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2900 kj /690 kc Fehérje: 31 gr Szh.: 118,3 gr Cuk:7,2gr Só:4,3 gr Zsír:24,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr		
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás