

Heti étlap: 2018.01.01. - 2018.01.07. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2018.01.01. hétfő	2018.01.02. kedd	2018.01.03. szerda	2018.01.04. csütörtök	2018.01.05. péntek	2018.01.06. szombat	2018.01.07. vasárnap
Tízórai			Kakaó Kalács fonott 500 gr. Gyümölcsös túró	Tej Kenyer teljeskiőrésű Kenőmájas Paradicsom	Karamellás tej Kenyer rozs Margarin Felvágott sajtos párizsi Zöldpaprika		
Ebéd			Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Mexicói rizs Csemege uborka	Kertész leves Bolognai Spagetti tészta	Gulyásleves Tejbegríz Mandarin		
Uzsonna			Kenyer teljeskiőrésű Vajkrém natúr Szalámi turista Retek hónapos	Kifli magvas 50 r. Sajtkrém Szalámi diákcsemege Zöldpaprika	Kenyer rozs Vajkrém magyaros Felvágott kópé szelet Lilahagyma		
Tápérték össz.			En: 10766 kj /2563 kc Fehérje: 84,1 gr Szh.: 288,6 gr Cuk:68,1gr Só:3,3 gr Zsír:117,6 gr Tzs:0 gr	En: 9467 kj /2254 kc Fehérje: 100,6 gr Szh.: 242,6 gr Cuk:10,4gr Só:7,9 gr Zsír:100,5 gr Tzs:0 gr	En: 12689 kj /3021 kc Fehérje: 117,3 gr Szh.: 327,3 gr Cuk:69,4gr Só:5,4 gr Zsír:131,4 gr Tzs:0 gr		
Allergén össze- tevéők össz.			Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.01.08. - 2018.01.14. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2018.01.08. hétfő	2018.01.09. kedd	2018.01.10. szerda	2018.01.11. csütörtök	2018.01.12. péntek	2018.01.13. szombat	2018.01.14. vasárnap
Tízórai	Tea Kenyér búzakorpás Virsli, mustár	Kakaó Briós 50 gr Margarin	Tej Kalács fonott 500 gr. Mogyorókrém	Tejeskávé Kenyér búzakorpás Sajtkrém Felvágott májusi csemege Zöldpaprika	Kakaó Kenyér rozsz Vajkrém magyaros Uborka		
Ebéd	Zöldséges burgonya leves Mustáros hús Orsó tészta	Húsleves Zöldborsó főzelék Natúr csirkemell	Paradicsom leves Burgonya püré Pan. Halrúd	ABC tészta leves Székelykáposzta Müzsli szelet	Legényfogó leves Rétes almás, túrós, meggyes		
Uzsonna	Kukoricás buci Vajkrém natúr Szalámi diákcsemege Zöldpaprika	Sajtos pogácsa Kiwi	Kenyér teljeskiőrlésű Vajkrém magyaros Retek jégcsap Tojás	Kenyér búzakorpás Margarin Szalámi turista Sajt lapka Retek jégcsap	Korpoovit keksz Krémtúró		
Tápérték össz.	En: 6364 kj /1515 kc Fehérje: 56,7 gr Szh.: 168 gr Cuk:31,6gr Só:8,2 gr Zsír:70,1 gr Tzs:0 gr	En: 9079 kj /2162 kc Fehérje: 88,6 gr Szh.: 202,4 gr Cuk:50,9gr Só:6,3 gr Zsír:108,2 gr Tzs:0 gr	En: 9836 kj /2342 kc Fehérje: 68,8 gr Szh.: 236,9 gr Cuk:26,3gr Só:6 gr Zsír:120,4 gr Tzs:0 gr	En: 10519 kj /2504 kc Fehérje: 101,5 gr Szh.: 195,4 gr Cuk:20,3gr Só:2,4 gr Zsír:142,3 gr Tzs:0 gr	En: 5514 kj /1313 kc Fehérje: 65,7 gr Szh.: 120,3 gr Cuk:22,2gr Só:3,1 gr Zsír:60,3 gr Tzs:0 gr		
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

#####

Heti étlap: 2018.01.15. - 2018.01.21. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2018.01.15. hétfő	2018.01.16. kedd	2018.01.17. szerda	2018.01.18. csütörtök	2018.01.19. péntek	2018.01.20. szombat	2018.01.21. vasárnap
Tízórai	Tea Kifli tejes 50 gr Kenőmájas Retek jégcsap	Kakaó Kenyér rozs Tojáskrém Uborka	Tej Kakaós csiga	Karamellás tej Puffancs 50 gr. Mézes margarin	Kakaó Zsemle 54 gr Sajtkrém szalámi száraz Uborka		
Ebéd	Töklevés Betyáros Alma	Tarhonya leves Milánói makaróni Banán	Brokkoli krémleves Csirke pörkölt Olasz csavart tészta Cékla	Köménymag leves Sültpalacsinta csik Burgonya főzelék Fasírt	Frankfurti leves Csirkemáj rizottó vegyes befőtt		
Uzsonna	Kenyér búzakorpás Vajkrém natúr Felvágott zala Zöldpaprika	Briós 50 gr Joghurt gyümölcsös	Kukoricás buci Margarin Szalámi turista Paradicsom	Kenyér búzakorpás Margarin Alma	Kenyér rozs Felvágott pizza sonka Sajt lapka Retek jégcsap		
Tápérték össz.	En: 6475 kj /1542 kc Fehérje: 42,6 gr Szh.: 209 gr Cuk:32,5gr Só:5,8 gr Zsír:62 gr Tzs:0 gr	En: 8606 kj /2049 kc Fehérje: 80,8 gr Szh.: 216,7 gr Cuk:39gr Só:4,8 gr Zsír:92,1 gr Tzs:0 gr	En: 8299 kj /1976 kc Fehérje: 86,7 gr Szh.: 176 gr Cuk:9,1gr Só:7,9 gr Zsír:102,2 gr Tzs:0 gr	En: 9295 kj /2213 kc Fehérje: 69,9 gr Szh.: 206,4 gr Cuk:32,6gr Só:4,8 gr Zsír:118 gr Tzs:0 gr	En: 10042 kj /2391 kc Fehérje: 107,6 gr Szh.: 233,1 gr Cuk:22,7gr Só:6,2 gr Zsír:111,5 gr Tzs:0 gr		
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

#####

Heti étlap: 2018.01.22. - 2018.01.28. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2018.01.22. hétfő	2018.01.23. kedd	2018.01.24. szerda	2018.01.25. csütörtök	2018.01.26. péntek	2018.01.27. szombat	2018.01.28. vasárnap
Tízórai	Tea Kenyér búzakorpás Sajtkrém Felvágott párizsi Paradicsom	Kakaó Sajtos pogácsa	Tej Túrós batyú 70 gr	Tejeskávé Fatörzs rúd 80 gr. Margarin	Kakaó Kukoricás buci Margarin Felvágott toast sonka Uborka		
Ebéd	Tavaszi húsoleves csirkemellel Túrós tészta Narancs	Csurgatott tojásleves Paradicsomos hús gombóc	Zellerkrém leves Mandulás rántott szelet Hagymás burgonya Csemege uborka	Húsoleves Lecsós natúr szelet Párolt rizs	Szárazbab leves fűstölt hússal Lekváros levél		
Uzsonna	Pizza kolbászos 100gr Alma	Gofri Sárgabarack dzsem Alma	Kenyér teljeskiőrlésű Margarin Felvágott májusi csemege Lilahagyma	Kenyér búzakorpás Vajkrém natúr Felvágott zala	Győri keksz Joghurt gyümölcsös		
Tápérték össz.	En: 5313 kj /1265 kc Fehérje: 59,7 gr Szh.: 149,5 gr Cuk:22,2gr Só:3,3 gr Zsír:51,4 gr Tzs:0 gr	En: 7082 kj /1686 kc Fehérje: 62,6 gr Szh.: 169,4 gr Cuk:63,4gr Só:3,1 gr Zsír:80 gr Tzs:0 gr	En: 9715 kj /2313 kc Fehérje: 82,9 gr Szh.: 207,3 gr Cuk:4,1gr Só:5,8 gr Zsír:122,8 gr Tzs:0 gr	En: 9940 kj /2367 kc Fehérje: 70,3 gr Szh.: 237,4 gr Cuk:21,1gr Só:5,1 gr Zsír:123,5 gr Tzs:0 gr	En: 5639 kj /1343 kc Fehérje: 53,2 gr Szh.: 137,2 gr Cuk:44,3gr Só:0,1 gr Zsír:62,3 gr Tzs:0 gr		
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

#####

Heti étlap: 2018.01.29. - 2018.02.04. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

2018.01.29. hétfő

2018.01.30. kedd

2018.01.31. szerda

2018.02.01. csütörtök

2018.02.02. péntek

2018.02.03. szombat

2018.02.04. vasárnap

Tízórai	Tea Briós 50 gr Mézes margarin	Kakaó Kifli sajtos 50 gr Vajkrém natúr Szalámi diákcsemege Uborka	Tej Kakaós csiga				
Ebéd	Húsgombóc leves Sajtos - tejfölös tészta Alma	Lebbencsleves Rakott karfiol Müzli szelet	Fahéjas szilvaleves Pan. Halrúd Kukoricás rizs Csemege uborka				
Uzsonna	Zsemle 54 gr Margarin Felvágott pizza sonka Lilahagyma	Mexicói rúd 40 gr Mandarin	Kenyér teljeskiőrlésű Margarin Sajt lapka Zöldpaprika Tojás				
Tápérték össz.	En: 7561 kj /1800 kc Fehérje: 55,6 gr Szh.: 233,4 gr Cuk:24,7gr Só:6 gr Zsír:83,8 gr Tzs:0 gr	En: 9780 kj /2329 kc Fehérje: 91,2 gr Szh.: 256,5 gr Cuk:22,8gr Só:5,8 gr Zsír:103,2 gr Tzs:0 gr	En: 11667 kj /2778 kc Fehérje: 79,7 gr Szh.: 250,6 gr Cuk:18,9gr Só:4,4 gr Zsír:156,5 gr Tzs:0 gr				
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej				

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

#####