

**Heti étlap: 2018.05.01. - 2018.05.06. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

2018.05.01. kedd

2018.05.02. szerda

2018.05.03. csütörtök

2018.05.04. péntek

2018.05.05. szombat

2018.05.06. vasárnap

2018.05.07. hétfő

<b>Tízórai</b>		Tej Pogácsa sajtos	Tejeskávé Kenyér teljeskiőrlésű Sajtkrém Felvágott toast sonka Zöldhagyma	Kakaó Kalács fonott 500 gr. Margarin			
<b>Ebéd</b>		Tejfölös karfiol leves Ropogós tárkonyos csirkecomb Zöldséges bulgur	Tarhonya leves Tökfőzelék Fasírt	Brokkoli krémleves Csirkemáj rizottó Vegyes befőtt			
<b>Uzsonna</b>		Kukoricás buci Vajkrém magyaros Felvágott zala Zöldpaprika	Kenyér teljeskiőrlésű Szendvicsskrém natúr Felvágott májusi csemege Retek jégcsap Kiwi	Zsemle teljeskiőrlésű Vajkrém natúr Szalámi turista Zöldpaprika Alma			
<b>Tápérték össz.</b>		En: 9779 kj /2328 kc Fehérje: 80,3 gr Szh.: 112,4 gr Cuk:2,4gr Só:3,9 gr Zsír:118,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 8325 kj /1982 kc Fehérje: 77,8 gr Szh.: 209,1 gr Cuk:35gr Só:8,5 gr Zsír:87,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7746 kj /1844 kc Fehérje: 71,1 gr Szh.: 206 gr Cuk:22gr Só:2 gr Zsír:79,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr			
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>		Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller			

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

**Heti étlap: 2018.05.07. - 2018.05.13. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2018.05.07. hétfő	2018.05.08. kedd	2018.05.09. szerda	2018.05.10. csütörtök	2018.05.11. péntek	2018.05.12. szombat	2018.05.13. vasárnap
<b>Tízórai</b>	Tea Kenyér rozs Virsli, mustár	Kakaó Kifli sajtos 50 gr Margarin Zöldpaprika	Tej Túrós bukta leveles 50 gr	Tejeskávé Kenyér rozs Tojáskrém Uborka	Kakaó Puffancs 50 gr. Margarin		
<b>Ebéd</b>	Zöldborsó leves Paradicsomos hús gombóc	Húsleves Pan. Halrúd Hagymás burgonya Csemege uborka	Vegyes gyümölcsleves Sertés csikok Budapest módra Párolt rizs	Derecskei betyárgulyás Túrógombóc	Zöldséges burgonya leves Rakott zöldbab		
<b>Uzsonna</b>	Kenyér rozs Margarin Felvágott párizsi Zöldpaprika	Kifli magvas 50 r. Sajt kocka Mandarin	Kenyér teljeskiőrlésű Margarin Felvágott toast sonka Retek jégcsap	Kenyér teljeskiőrlésű Sajtkrém Felvágott kópé szelet Retek jégcsap Alma	Kifli tejes 50 gr Májkrém Zöldpaprika		
<b>Tápérték össz.</b>	En: 6836 kj /1628 kc Fehérje: 49,1 gr Szh.: 180,5 gr Cuk:61gr Só:6,4 gr Zsír:75,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 11975 kj /2851 kc Fehérje: 77,3 gr Szh.: 259,9 gr Cuk:28,3gr Só:5,8 gr Zsír:165,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9902 kj /2358 kc Fehérje: 85,4 gr Szh.: 277,1 gr Cuk:41,3gr Só:5 gr Zsír:98,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7864 kj /1872 kc Fehérje: 73,5 gr Szh.: 196,3 gr Cuk:36,9gr Só:6 gr Zsír:82,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9365 kj /2230 kc Fehérje: 97 gr Szh.: 310,3 gr Cuk:21,7gr Só:4,4 gr Zsír:100,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr		
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Hal, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2018.05.14. - 2018.05.20. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2018.05.14. hétfő	2018.05.15. kedd	2018.05.16. szerda	2018.05.17. csütörtök	2018.05.18. péntek	2018.05.19. szombat	2018.05.20. vasárnap
<b>Tízórai</b>	Tea Kalács fonott 500 gr. Gyümölcsös túró	Kakaó Fatörzs rúd 80 gr. Margarin	Tej Dejós kifli	Karamellás tej Zsemle 54 gr Szendvicskrém natúr Felvágott zala Zöldpaprika	Kakaó Briós 50 gr Margarin		
<b>Ebéd</b>	Köménymag leves Levesgyöngy Mustáros hús Szarvacska tészta	Grízgaluska leves Grill csirkecomb Kukoricás köles Káposzta saláta	Kavartgaluska leves Tejszínes pulykamell Színes penne tészta	Őszibarack krémleves Rakott burgonya	Karalábé leves Burgonya főzelék Húskrokkett		
<b>Uzsonna</b>	Zsemle magvas 54 gr. Margarin Felvágott sidlinges csirkemell Uborka	Kukoricás buci Szendvicskrém magyaros Szalámi turista Paradicsom	Kenyér teljeskiőrlésű Margarin Felvágott toast sonka Uborka	Kifli magvas 50 r. Margarin Alma	Pogácsa burgonyás 80 gr. Joghurt gyümölcsös		
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5700 kj /1357 kc Fehérje: 45,8 gr Szh.: 146,8 gr Cuk:33,1gr Só:6 gr Zsír:67 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 10686 kj /2544 kc Fehérje: 82,9 gr Szh.: 241,4 gr Cuk:34,1gr Só:7,8 gr Zsír:133,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9917 kj /2361 kc Fehérje: 83,9 gr Szh.: 246,9 gr Cuk:1,9gr Só:8,4 gr Zsír:109,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 11411 kj /2717 kc Fehérje: 77,5 gr Szh.: 310,7 gr Cuk:90,7gr Só:4,3 gr Zsír:124,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9540 kj /2271 kc Fehérje: 75 gr Szh.: 262,7 gr Cuk:41,2gr Só:2,8 gr Zsír:98,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr		
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2018.05.21. - 2018.05.27. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2018.05.21. hétfő	2018.05.22. kedd	2018.05.23. szerda	2018.05.24. csütörtök	2018.05.25. péntek	2018.05.26. szombat	2018.05.27. vasárnap
<b>Tízórai</b>		Tea Kenyér búzakorpás Felvágott párizsi Paradicsom	Tej Gofri Mogyorókrém	Tejeskávé Kenyér rozs Sokmagvas vajkrém Zöldpaprika	Kakaó Kifli sajtos 50 gr Margarin Retek jégcsap		
<b>Ebéd</b>		Babgulyás Tejbegriz	Töklevés Natúr csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla	Paradicsom leves Pan. Halrúd Zöldséges bulgur	Lebbencsleves Székelykáposzta		
<b>Uzsonna</b>		Kukoricás buci Vajkrém natúr szalámi száraz Paradicsom	Kifli sajtos 50 gr Krém túró Banán	Sós pereg Üdítő 2 dl Bravó	Zsemle 54 gr Szendvicssajtkrém natúr Felvágott kópé szelet Paradicsom		
<b>Tápérték össz.</b>		En: 8815 kj /2099 kc Fehérje: 88 gr Szh.: 255,2 gr Cuk:71,7gr Só:3,9 gr Zsír:76,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7322 kj /1743 kc Fehérje: 71,9 gr Szh.: 185,2 gr Cuk:19gr Só:8,7 gr Zsír:79,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 10365 kj /2468 kc Fehérje: 59,6 gr Szh.: 170,6 gr Cuk:43,4gr Só:4,8 gr Zsír:118,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 8891 kj /2117 kc Fehérje: 80,4 gr Szh.: 212,3 gr Cuk:21,3gr Só:3,9 gr Zsír:103,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr		
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>		Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Szezám-mag	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2018.05.28. - 2018.06.03. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

2018.05.28. hétfő

2018.05.29. kedd

2018.05.30. szerda

2018.05.31. csütörtök

2018.06.01. péntek

2018.06.02. szombat

2018.06.03. vasárnap

<b>Tízórai</b>	Tea Zsemle magvas 54 gr. Kenőmájás Uborka	Kakaó Puffancs 50 gr. Mézes margarin	Tej Fatörzs rúd 80 gr. Margarin	Tejeskávé Sajtos csoda			
<b>Ebéd</b>	Lencse leves Túrós tészta Alma	Kertész leves Szárzabab főzelék Sült virsli	Francia hagymaleves Csirke pörkölt Kukoricás köles Csemege uborka	Csurgatott tojásleves Temesvári tokány Olasz csavart tészta			
<b>Uzsonna</b>	Kenyér rozs Margarin Felvágott fóliás sonka Uborka	Nutribellás keksz (teljeskiőrlésű) Joghurt gyümölcsös	Zsemle 54 gr Vajkrém natúr szalámi száraz Zöldpaprika	Kenyér teljeskiőrlésű Szendvicskré magyaros Tojás Paradicsom Kiwi			
<b>Tápérték össz.</b>	En: 6381 kj /1519 kc Fehérje: 50,9 gr Szh.: 163 gr Cuk:32,5gr Só:5 gr Zsír:75,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9767 kj /2326 kc Fehérje: 79,1 gr Szh.: 217,3 gr Cuk:51,1gr Só:6,2 gr Zsír:128,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9892 kj /2355 kc Fehérje: 82,8 gr Szh.: 236,2 gr Cuk:5,2gr Só:8,4 gr Zsír:116,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7994 kj /1903 kc Fehérje: 82,9 gr Szh.: 201,3 gr Cuk:18,8gr Só:5,8 gr Zsír:86,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr			
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller			

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás