

Heti étlap: 2018.11.05. - 2018.11.11. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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
Tízórai	Tea Kenyér rozs Kenőmájás Paradicsom	Kakaó Kifli sajtos 50 gr Margarin Uborka	Tej Kakaós csiga	Tejeskávé Kalács fonott 500 gr. Mézes margarin	Kakaó Kenyér rozs Tojáskrém Zöldpaprika	Tea Kenyér rozs Sajtkrém Felvágott pizza sonka Uborka	
Ebéd	Káposzta leves Bácsi rizses hús Vegyes befőtt	Lebbencsleves Tökfőzelék Fasírt Müzsli szelet	Csurgatott tojásleves Pan. Halrúd Párolt rizs Majonéz kukorica	Zöldborsó leves Csirke pörkölt Orsó tészta Csemege uborka	Jókai bableves Lekváros levél	Paradicsom leves Rakott burgonya Mandarin	
Uzsonna	Kenyér rozs Sajtkrém Felvágott sidlinges csirkemell Uborka	Zsemle magvas 54 gr. Sajt lapka Felvágott zala Uborka Alma	Kenyér rozs Margarin Felvágott toast sonka Lilahagyma	Kukoricás buci Szendvicssalátát natúr Felvágott májusi csemege Uborka	Korovit keksz Joghurt gyümölcsös	Sós pereg Üdítő 2 dl Bravó	
Tápérték össz.	En: 4969 kj /1183 kc Fehérje: 41,9 gr Szh.: 157,2 gr Cuk:21,4gr Só:4,6 gr Zsír:41,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9049 kj /2154 kc Fehérje: 82,5 gr Szh.: 197,6 gr Cuk:36,4gr Só:6,8 gr Zsír:112 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9059 kj /2157 kc Fehérje: 68 gr Szh.: 207,7 gr Cuk:6,4gr Só:4,3 gr Zsír:112,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 8317 kj /1980 kc Fehérje: 87,7 gr Szh.: 206,5 gr Cuk:26,6gr Só:7,2 gr Zsír:89 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 6745 kj /1606 kc Fehérje: 63,3 gr Szh.: 160,7 gr Cuk:44,4gr Só:4,1 gr Zsír:74,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5643 kj /1344 kc Fehérje: 36,4 gr Szh.: 167,6 gr Cuk:54gr Só:6,8 gr Zsír:55,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.11.12. - 2018.11.18. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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
Tízórai	Tea Kenyér rozs Túrókrém sárgarépás Felvágott zala Uborka	Kakaó Puffancs 50 gr. Margarin	Tej, gabonapehely	Karamellás tej Briós 50 gr Margarin	Kakaó Pogácsa sajtos		
Ebéd	Palóc leves Grízes tészta Kiwi	Húsleves (hús) Gyümölcs mártás Főtt hús darált Pirított dara Pirított dara	Sárgaborsó krémleves Rántott csirkemell Burgonya krokett Cékla	Frankfurti leves Paprikásburgonya, kolbásszal, nokedlivel Csemege uborka Kukoricás buci Sajtkrém	Gulyásleves Tejbegríz		
Uzsonna	Búzakorpás diákrúd 50 gr Májkrém Paradicsom	Zsemle 54 gr Sajtkrém sidlinges Felvágott párizsi Lilahagyma	Nutribellás keksz (teljeskiőrlésű) Krémtúró	Felvágott májusi csemege Uborka Alma	Zsemle magvas 54 gr. Szendvicskrém natúr szalámi száraz Zöldpaprika		
Tápérték össz.	En: 7251 kj /1726 kc Fehérje: 64,5 gr Szh.: 236,9 gr Cuk:41,9gr Só:4,5 gr Zsír:67,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9084 kj /2163 kc Fehérje: 85,5 gr Szh.: 254 gr Cuk:51,3gr Só:2,4 gr Zsír:89,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 6234 kj /1484 kc Fehérje: 80,6 gr Szh.: 141,8 gr Cuk:8,6gr Só:2,9 gr Zsír:63,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9429 kj /2245 kc Fehérje: 75,4 gr Szh.: 230,4 gr Cuk:35,7gr Só:6,4 gr Zsír:112,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 12702 kj /3024 kc Fehérje: 118,5 gr Szh.: 306,3 gr Cuk:71,7gr Só:1,3 gr Zsír:140,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr		
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

Heti étlap: 2018.11.19. - 2018.11.25. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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
Tízórai	Tea Kenyér búzakorpás Virslis, mustár	Kakaó Túrós batyú 70 gr	Tej Zsemle teljeskiőrlésű Margarin Szalámi turista Uborka	Tejeskávé Sajtos rúd 50 gr.	Kakaó Kenyér rozsz Körözött Felvágott párizsi Zöldpaprika		
Ebéd	Kertész leves Milánói makaróni Túrós rudi 30 gr	Kavartgaluska leves Szárzabb főzelék Húskrokkett	Brokkoli krémleves Grill csirkecomb Zöldséges bulgur Vegyes befőtt	Grízgaluska leves Leccsós natúr szelet Burgonya püré	Köménymag leves Levesgyöngy Paradicsomos hús gombóc		
Uzsonna	Kenyér rozsz Vajkrém natúr Felvágott toast sonka Zöldpaprika	Zsemle magvas 54 gr. Vajkrém magyaros Felvágott májusi csemege Zöldpaprika	Dejós kifli Alma	Búzakorpás diákrúd 50 gr Joghurt gyümölcsös	Kenyér rozsz Margarin Felvágott zala Trappista sajt Zöldpaprika		
Tápérték össz.	En: 5913 kj /1408 kc Fehérje: 58,7 gr Szh.: 144,8 gr Cuk:66,2gr Só:7,5 gr Zsír:69,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9812 kj /2336 kc Fehérje: 93,1 gr Szh.: 271,2 gr Cuk:35,8gr Só:5,3 gr Zsír:94,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9765 kj /2325 kc Fehérje: 87 gr Szh.: 138,2 gr Cuk:0,9gr Só:3,2 gr Zsír:104,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9257 kj /2204 kc Fehérje: 75,1 gr Szh.: 236,8 gr Cuk:32,7gr Só:5,3 gr Zsír:102,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 8686 kj /2068 kc Fehérje: 83 gr Szh.: 184,2 gr Cuk:30,8gr Só:4,5 gr Zsír:106,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr		
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.11.26. - 2018.12.02. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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
Tízórai	Tea Kenyér fehér Tojáskrém Uborka	Kakaó Briós 50 gr Margarin	Tej Kalács kakaós 500 gr Margarin	Tejeskávé Kukoricás buci Sajt lapka Felvágott zala Uborka	Kakaó Kifli sajtos 50 gr Vajkrém magyaros Zöldpaprika		
Ebéd	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		
Uzsonna	Zsemle teljeskiőrlésű Vajkrém magyaros Felvágott májusi csemege Uborka	Sós pereg Üdítő 2 dl Bravó Alma	Kifli magvas 50 r. Szendvicsskrém magyaros Zöldpaprika Joghurt gyümölcsös	Kifli tejes 50 gr Májkrém Uborka	Pogácsa sajtos Kefír		
Tápérték össz.	En: 5561 kj /1324 kc Fehérje: 47,7 gr Szh.: 171,3 gr Cuk:22,9gr Só:3,4 gr Zsír:50,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9367 kj /2230 kc Fehérje: 66,8 gr Szh.: 222,9 gr Cuk:27,5gr Só:2,9 gr Zsír:116,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9372 kj /2231 kc Fehérje: 72,1 gr Szh.: 253,2 gr Cuk:39,3gr Só:3 gr Zsír:101,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7634 kj /1818 kc Fehérje: 88,8 gr Szh.: 125,4 gr Cuk:28,7gr Só:4,4 gr Zsír:103 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9818 kj /2338 kc Fehérje: 87,2 gr Szh.: 275,4 gr Cuk:33,3gr Só:4,8 gr Zsír:109,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr		
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Szezámag	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás