

**Heti étlap: 2018.01.01. - 2018.01.07. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 15-18 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

<b>Reggeli</b>			<b>Kakaó Kalács fonott 500 gr. Gyümölcsös túró</b>	<b>Tej Kenyér fehér Kenőmájas Paradicsom</b>	<b>Karamellás tej Kenyér fehér Margarin Felvágott sajtos párizsi Zöldpaprika</b>		
<b>Ebéd</b>			<b>Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Mexicói köles Csemege uborka</b>	<b>Kertész leves Bolognai Spagetti tészta</b>	<b>Gulyásleves Tejbegríz Mandarin</b>		
<b>Vacsora</b>			<b>Tea Kenyér fehér Vajkrém natúr Szalámi turista Retek hónapos</b>	<b>Kifli magvas 50 r. Sajtkrém Szalámi diákcsemege Zöldpaprika</b>			
<b>Tápérték össz.</b>			<i>En: 17289 kj /4116 kc Fehérje: 133,8 gr Szh.: 457,8 gr Cuk:113,3gr Só:8,4 gr Zsír:191,5 gr Tzs:0 gr</i>	<i>En: 14734 kj /3508 kc Fehérje: 150,3 gr Szh.: 401,9 gr Cuk:14,3gr Só:12 gr Zsír:147,7 gr Tzs:0 gr</i>	<i>En: 15172 kj /3612 kc Fehérje: 142,5 gr Szh.: 395,7 gr Cuk:90,5gr Só:5,8 gr Zsír:153,8 gr Tzs:0 gr</i>		
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>			<i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Szezámag</i>	<i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

#####

**Heti étlap: 2018.01.08. - 2018.01.14. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 15-18 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

<b>Reggeli</b>	Tea Kenyér fehér Virslis, mustár	Kakaó Briós 50 gr Margarin	Mogyorókrém	Tejeskávé Kenyér fehér Sajtkrém Felvágott májusi csemege Zöldpaprika	Kakaó Kenyér fehér Vajkrém magyaros Felvágott zala Uborka		
<b>Ebéd</b>	Zöldséges burgonya leves Borsos tokány Orsó tészta	Húsleves Zöldborsó főzelék Natúr csirkemell	Paradicsom leves Rántott hal Kukoricás rizs Tartár mártás	ABC tészta leves Székelykáposzta Müzli szelet	Legényfogó leves Rétes almás, túrós, meggyes		
<b>Vacsora</b>	Üdítő 2 dl Bravó Kukoricás buci Vajkrém natúr Szalámi diákcsemege Zöldpaprika	Fokhagymás tarja Burgonya krokett Meggy befőtt 5/1	Tea Kenyér fehér Vajkrém magyaros Szalonna császár főtt Tojás	Sajtos - tejfölös tészta Alma			
<b>Tápérték össz.</b>	En: 10806 kj /2573 kc Fehérje: 90,9 gr Szh.: 256,2 gr Cuk:33,9gr Só:15,1 gr Zsír:135 gr Tzs:0 gr	En: 21337 kj /5080 kc Fehérje: 166,5 gr Szh.: 324,1 gr Cuk:77,6gr Só:15,2 gr Zsír:339,6 gr Tzs:0 gr	En: 11602 kj /2762 kc Fehérje: 497,8 gr Szh.: 293,1 gr Cuk:85gr Só:12,3 gr Zsír:137,5 gr Tzs:0 gr	En: 15723 kj /3744 kc Fehérje: 144,9 gr Szh.: 380,8 gr Cuk:34,8gr Só:9,9 gr Zsír:183,8 gr Tzs:0 gr	En: 8618 kj /2052 kc Fehérje: 100,9 gr Szh.: 193,7 gr Cuk:33,5gr Só:4,9 gr Zsír:92,9 gr Tzs:0 gr		
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

#####

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal

**Heti étlap: 2018.01.15. - 2018.01.21. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 15-18 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

<b>Reggeli</b>	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		
<b>Ebéd</b>	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		
<b>Vacsora</b>	Üdítő 2 dl Bravó Kenyér búzakorpás Tepertőkrém Lilahagyma	Brassói apró pecsenye Sült burgonya Csemege uborka	Tea Kukoricás buci Margarin Szalámi turista Paradicsom	Bakonyi sertés borda Orsó tészta			
<b>Tápérték össz.</b>	En: 9039 kj /2152 kc Fehérje: 58,9 gr Szh.: 314,9 gr Cuk:46,5gr Só:6,9 gr Zsír:76,1 gr Tzs:0 gr	En: 17005 kj /4049 kc Fehérje: 164,7 gr Szh.: 409 gr Cuk:41,3gr Só:11,1 gr Zsír:194,1 gr Tzs:0 gr	En: 14012 kj /3336 kc Fehérje: 147,3 gr Szh.: 311,5 gr Cuk:42,4gr Só:12,5 gr Zsír:165,8 gr Tzs:0 gr	En: 14566 kj /3468 kc Fehérje: 118 gr Szh.: 354,3 gr Cuk:52,6gr Só:11,6 gr Zsír:174,8 gr Tzs:0 gr	En: 11312 kj /2693 kc Fehérje: 124,2 gr Szh.: 296 gr Cuk:33,7gr Só:6,3 gr Zsír:111,1 gr Tzs:0 gr		
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	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

#####

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal

**Heti étlap: 2018.01.22. - 2018.01.28. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 15-18 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
<b>Reggeli</b>	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		
<b>Ebéd</b>	Tavaszi húsoleves csirkemellel Gránátos kocka 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		
<b>Vacsora</b>	Üdítő 2 dl Bravó Kenyér búzakorpás Vajkrém magyaros Felvágott toast sonka Uborka	Bolognai Spagetti tészta Alma	Tea Kenyér fehér Margarin Felvágott májusi csemege Lilahagyma	Tea Sajtos tejfölös lángos			
<b>Tápérték össz.</b>	En: 9636 kj /2294 kc Fehérje: 94,3 gr Szh.: 313,4 gr Cuk:33gr Só:15,5 gr Zsír:80,2 gr Tzs:0 gr	En: 14382 kj /3424 kc Fehérje: 128,8 gr Szh.: 335,5 gr Cuk:86,6gr Só:10,8 gr Zsír:172 gr Tzs:0 gr	En: 17207 kj /4097 kc Fehérje: 139,2 gr Szh.: 354,5 gr Cuk:36gr Só:9,2 gr Zsír:229,3 gr Tzs:0 gr	En: 22870 kj /5445 kc Fehérje: 134,4 gr Szh.: 476,4 gr Cuk:65,5gr Só:9,1 gr Zsír:330,4 gr Tzs:0 gr	En: 7744 kj /1844 kc Fehérje: 72,4 gr Szh.: 184,7 gr Cuk:51,6gr Só:0 gr Zsír:87,3 gr Tzs:0 gr		
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	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 / 15-18 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

<b>Reggeli</b>	Tea Briós 50 gr Mézes margarin	Kakaó Kifli sajtos 50 gr Vajkrém natúr Szalámi diákcsemege Uborka	Tej Kalács kakaós 500 gr Margarin				
<b>Ebéd</b>	Húsgombóc leves Sajtos - tejfölös tészta Alma	Lebbencsleves Rakott karfiol Müzli szelet	Fahéjas szilvaleves Rántott hal Kukoricás rizs Csemege uborka				
<b>Vacsora</b>	Üdítő 2 dl Bravó Zsemle 54 gr Szalonna császár főtt Sajt lapka Lilahagyma	Tarhonyás hús Csalamádé	Tea Kenyér fehér Margarin Felvágott párizsi Sajt lapka Zöldpaprika Tojás				
<b>Tápérték össz.</b>	En: 12330 kj /2936 kc Fehérje: 521 gr Szh.: 376,7 gr Cuk:36,7gr Só:11,8 gr Zsír:133,8 gr Tzs:0 gr	En: 15906 kj /3787 kc Fehérje: 164,4 gr Szh.: 389,9 gr Cuk:35,7gr Só:10,4 gr Zsír:176,9 gr Tzs:0 gr	En: 17974 kj /4279 kc Fehérje: 149,3 gr Szh.: 398,2 gr Cuk:55,4gr Só:9,5 gr Zsír:220,3 gr Tzs:0 gr				
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej				

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

#####

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal