

**Heti étlap: 2018.01.01. - 2018.01.07. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / I.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>			Kakaó, tea Kalács fonott 500 gr. Gyümölcsös túró	Tej, tea Kenyér fehér Kenőmájás Paradicsom	Karamellás tej, tea Kenyér fehér Margarin Felvágott sajtos párizsi Zöldpaprika	Tej, tea Kenyér búzakorpás Rántotta Zöldpaprika	Tea Kenyér fehér Tavaszi vagdalthús 130 gr. Uborka
<b>Ebéd</b>			Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Mexicói köles Csemege uborka	Kertész leves Bolognai Spagetti tészta	Gulyásleves Tejbegríz Mandarin	Zöldbab leves Reszelt máj Főtt burgonya Cékla	Halászlé Túrós tészta tepertővel
<b>Vacsora</b>			Tea Kenyér fehér Vajkrém natúr Szalámi turista Retek hónapos	Kifli magvas 50 r. Sajtkrém Szalámi diákcsemege Zöldpaprika	Tea Kenyér fehér Vajkrém magyaros Felvágott kópé szelet Lilahagyma	Tea Kenyér fehér Kocsonya	Tea Kenyér fehér Disznósajt Paradicsom Tojás
<b>Tápérték össz.</b>			En: 17941 kj /4272 kc Fehérje: 134,3 gr Szh.: 496,3 gr Cuk:153,3gr Só:8,4 gr Zsír:191,4 gr Tzs:0 gr	En: 15136 kj /3604 kc Fehérje: 154,7 gr Szh.: 440,9 gr Cuk:29,3gr Só:13,5 gr Zsír:140 gr Tzs:0 gr	En: 17325 kj /4125 kc Fehérje: 151,9 gr Szh.: 487,9 gr Cuk:122,4gr Só:7,6 gr Zsír:165,4 gr Tzs:0 gr	En: 16150 kj /3845 kc Fehérje: 169,9 gr Szh.: 365,8 gr Cuk:62,7gr Só:13 gr Zsír:181,1 gr Tzs:0 gr	En: 12563 kj /2991 kc Fehérje: 146,1 gr Szh.: 305,9 gr Cuk:62,3gr Só:11,3 gr Zsír:126,5 gr Tzs:0 gr
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>			Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....

Aláírás

#####

**Heti étlap: 2018.01.01. - 2018.01.07. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 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>	Tea Kenyér fehér Margarin Felvágott zala	Tea Sajtos rúd 50 gr.					
<b>Ebéd</b>	Lencse leves Grill csirkecomb Mexicói rizs Meggy befőtt 5/1	Májgaluska leves Káposztás tészta Alma					
<b>Vacsora</b>	Tea Kenyér fehér Felvágott lőncshús Lilahagyma	Sertés pörkölt Orsó tészta Csalamádé					
<b>Tápérték össz.</b>	<i>En: 10921 kj /2600 kc Fehérje: 81,9 gr Szh.: 315,5 gr Cuk:82,3gr Só:8,4 gr Zsír:112,4 gr Tzs:0 gr</i>	<i>En: 11159 kj /2657 kc Fehérje: 104,6 gr Szh.: 375,2 gr Cuk:43,2gr Só:20,5 gr Zsír:91,2 gr Tzs:0 gr</i>					
<b>Allergén össze- tevők össz.</b>	<i>Glutén, Tej, Zeller, Mustár</i>	<i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>					

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

#####

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal

**Heti étlap: 2018.01.08. - 2018.01.14. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / I.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, tea Briós 50 gr Margarin	Tej, tea Kalács fonott 500 gr. Mogyorókrém	Tejeskávé, tea Kenyér fehér Sajtkrém Felvágott májusi csemege Zöldpaprika	Kakaó, tea Kenyér fehér Vajkrém magyaros Felvágott zala Uborka	Tea Sült szalonna, kenyér Paradicsom	Tej, tea Kalács fonott 500 gr. Margarin
<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	Babgulyás Fánk	Francia hagymaleves Sült oldalas Hagymás burgonya Káposzta saláta
<b>Vacsora</b>	Tea Kukoricás buci Vajkrém natúr Szalámi diákcsemege Zöldpaprika	Burgonya krokett Meggy befőtt 5/1 Fokhagymás tarja	Tea Kenyér fehér Vajkrém magyaros Szalonna császár főtt Tojás Retek jégcsap	Sajtos - tejfölös tészta Alma	Tea Kenyér búzakorpás Margarin Szalámi turista Sajt lapka Retek jégcsap	Tea Kenyér fehér Felvágott párizsi Tejföl 20 % poharas Uborka	Tea Kenyér fehér Rakott fej Zöldpaprika
<b>Tápérték össz.</b>	En: 11750 kj /2798 kc Fehérje: 99,5 gr Szh.: 312,1 gr Cuk:64gr Só:16,7 gr Zsír:132,4 gr Tzs:0 gr	En: 22045 kj /5249 kc Fehérje: 167 gr Szh.: 365,4 gr Cuk:117,7gr Só:15,2 gr Zsír:340,3 gr Tzs:0 gr	En: 17648 kj /4202 kc Fehérje: 556,9 gr Szh.: 443,6 gr Cuk:100gr Só:12,3 gr Zsír:200,9 gr Tzs:0 gr	En: 14968 kj /3564 kc Fehérje: 136,8 gr Szh.: 364,9 gr Cuk:30gr Só:8,9 gr Zsír:174,9 gr Tzs:0 gr	En: 13579 kj /3233 kc Fehérje: 133,4 gr Szh.: 318 gr Cuk:103,8gr Só:5,6 gr Zsír:152,4 gr Tzs:0 gr	En: 18844 kj /4487 kc Fehérje: 82,3 gr Szh.: 370,6 gr Cuk:96gr Só:9,6 gr Zsír:290,5 gr Tzs:0 gr	En: 15450 kj /3679 kc Fehérje: 153 gr Szh.: 345,6 gr Cuk:62,7gr Só:15,7 gr Zsír:183,4 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	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

#####

**Heti étlap: 2018.01.15. - 2018.01.21. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / I.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 Kenőmájás Retek jégcsap	Kakaó, tea Kenyér rozs Tojáskrém Uborka	Tej, tea Kakaós csiga	Karamellás tej, tea Puffancs 50 gr. Mézes margarin	Kakaó, tea Zsemle 54 gr Sajtkrém szalámi száraz Uborka	Tea Tükörtojás, kenyér Paradicsom	Tej, tea Kenyér fehér Disznósajt Zöldpaprika
<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	Becsinált leves csirkeszárnnyal Mákos nudi Alma	Sárgaborsó krémleves Töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Csalamádé
<b>Vacsora</b>	Tea Kenyér búzakorpás Tepertőkrém Lilahagyma	Brassói apró pecsenye Sült burgonya Csemege uborka	Tea Kukoricás buci Margarin Szalámi turista Paradicsom	Bakonyi sertés borda Orsó tészta	Tea Kenyér fehér Felvágott pizza sonka Sajt lapka Retek jégcsap	Tea Kenyér fehér Kenőmájás 10 dkg Zöldpaprika	Tea Kenyér fehér Tavaszi vagdalthús 130 gr. Retek jégcsap
<b>Tápérték össz.</b>	En: 9559 kj /2276 kc Fehérje: 59,1 gr Szh.: 346,4 gr Cuk:76,6gr Só:6,9 gr Zsír:76,2 gr Tzs:0 gr	En: 15958 kj /3800 kc Fehérje: 149,6 gr Szh.: 363,8 gr Cuk:84,2gr Só:11,7 gr Zsír:189,8 gr Tzs:0 gr	En: 14411 kj /3431 kc Fehérje: 151,7 gr Szh.: 350,4 gr Cuk:57,4gr Só:14 gr Zsír:158,2 gr Tzs:0 gr	En: 14752 kj /3512 kc Fehérje: 122,6 gr Szh.: 379,5 gr Cuk:52,8gr Só:13,1 gr Zsír:167,2 gr Tzs:0 gr	En: 15238 kj /3628 kc Fehérje: 156,7 gr Szh.: 426,5 gr Cuk:103,9gr Só:8,5 gr Zsír:141,2 gr Tzs:0 gr	En: 8895 kj /2118 kc Fehérje: 65,1 gr Szh.: 244,4 gr Cuk:85,6gr Só:5,5 gr Zsír:82,4 gr Tzs:0 gr	En: 13795 kj /3285 kc Fehérje: 176,5 gr Szh.: 372,1 gr Cuk:48,5gr Só:15,5 gr Zsír:115,8 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	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, 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 / 19-69 év**

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / I.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, tea Sajtos pogácsa	Tej, tea Túrós batyú 70 gr	Tejeskávé, tea Fatörzs rúd 80 gr. Margarin	Kakaó, tea Kukoricás buci Margarin Felvágott toast sonka Uborka	Tea Kenyér fehér Sült hurka Csemege uborka	Tej, tea Bundás kenyér, trappista sajt
<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	Tejfölös gomba leves Paprikásburgonya, kolbásszal, nokedlivel Csemege uborka	Grízgaluska leves Töltött káposzta
<b>Vacsora</b>	Tea Kenyér búzakorpás Vajkrém magyaros Felvágott toast sonka Uborka	Gránátos kocka Alma	Tea Kenyér fehér Margarin Felvágott májusi csemege Lilahagyma	Tea Sajtos tejfölös lángos	Tea Kenyér fehér Felvágott lönchús Sajt kocka Paradicsom	Tea Kenyér fehér Margarin Felvágott zala Lilahagyma	Tea Kenyér fehér Kocsonya
<b>Tápérték össz.</b>	En: 10156 kj /2418 kc Fehérje: 94,5 gr Szh.: 344,8 gr Cuk:63,1gr Só:15,5 gr Zsír:80,3 gr Tzs:0 gr	En: 14989 kj /3569 kc Fehérje: 117,5 gr Szh.: 385,3 gr Cuk:114,7gr Só:15,6 gr Zsír:172,5 gr Tzs:0 gr	En: 14419 kj /3433 kc Fehérje: 111,3 gr Szh.: 376,8 gr Cuk:51gr Só:9,2 gr Zsír:158,3 gr Tzs:0 gr	En: 22153 kj /5275 kc Fehérje: 126 gr Szh.: 459,3 gr Cuk:60,6gr Só:9,1 gr Zsír:323,3 gr Tzs:0 gr	En: 11207 kj /2668 kc Fehérje: 91,2 gr Szh.: 325,4 gr Cuk:126,7gr Só:2,7 gr Zsír:108,3 gr Tzs:0 gr	En: 13220 kj /3148 kc Fehérje: 93,3 gr Szh.: 341,1 gr Cuk:69,5gr Só:41,9 gr Zsír:159,7 gr Tzs:0 gr	En: 22706 kj /5406 kc Fehérje: 178,7 gr Szh.: 278,7 gr Cuk:50,2gr Só:10,4 gr Zsír:372,8 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	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

#####

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal

**Heti étlap: 2018.01.29. - 2018.02.04. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / I.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, tea Kifli sajtós 50 gr Vajkrém natúr Szalámi diákcsemege Uborka	Tej, tea Kalács kakaós 500 gr Margarin				
<b>Ebéd</b>	Húsgombóc leves Sajtós - tejfölös tészta Alma	Lebbencsleves Rakott karfiol Müzli szelet	Fahéjas szilvaleves Rántott hal Kukoricás rizs Csemege uborka				
<b>Vacsora</b>	Tea 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>	<i>En: 12849 kj /3059 kc Fehérje: 521,2 gr Szh.: 408,2 gr Cuk:66,8gr Só:10,8 gr Zsír:133,9 gr Tzs:0 gr</i>	<i>En: 16720 kj /3981 kc Fehérje: 165,9 gr Szh.: 436,2 gr Cuk:75,8gr Só:10,4 gr Zsír:177,6 gr Tzs:0 gr</i>	<i>En: 18290 kj /4355 kc Fehérje: 149,4 gr Szh.: 413,6 gr Cuk:70,4gr Só:9,5 gr Zsír:222,2 gr Tzs:0 gr</i>				
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	<i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller</i>	<i>Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej</i>				

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

#####

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal