

Heti étlap: 2018.07.01. - 2018.07.01. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2018.07.01. vasárnap	2018.07.02. hétfő	2018.07.03. kedd	2018.07.04. szerda	2018.07.05. csütörtök	2018.07.06. péntek	2018.07.07. szombat
Reggeli	Tea Kenyér fehér Tojásos lecsó kolbásszal						
Ebéd	Spárgakrém leves Tavaszi rizses hús Cékla						
Vacsora	Tea Zsemle 54 gr Margarin Felvágott lönchús Paradicsom						
Tápérték össz.	En: 15581 kj /3710 kc Fehérje: 87,3 gr Szh.: 343,3 gr Cuk:72,5gr Só:10 gr Zsír:208,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr						
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller						

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.07.02. - 2018.07.08. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2018.07.02. hétfő	2018.07.03. kedd	2018.07.04. szerda	2018.07.05. csütörtök	2018.07.06. péntek	2018.07.07. szombat	2018.07.08. vasárnap
Reggeli	Tea Kenyér fehér Margarin Felvágott párizsi Uborka	Kakaó, tea Kifli sajtos 50 gr Margarin	Tej, tea Fahéjas ferdinánd	Tea Kenyér fehér Szendvicskrém natúr Felvágott zala Zöldpaprika	Kakaó, tea Kifli sajtos 50 gr Margarin	Tea Kenyér fehér Kolbászos rántotta Paradicsom	Tea Sült szalonna, főtt tojás, kenyér Lilahagyma
Ebéd	Szárazbab leves füstölt hússal Túrós tészta tepertővel Alma	Köménymag leves Burgonya főzelék Fokhagymás tarja	Tökfőzelék Grill csirkecomb Mexicói rizs Meggy	Fahéjas szilvaleves Tarhonyás hús Káposzta saláta	Kavartgaluska leves Székelykáposzta	Tárkonyos pulykaragu Mákos-dejós tészta	Frankfurti leves Párizsi sertés szelet Mexicói rizs Uborka
Vacsora	Tea Búzakorpás diákrúd 50 gr Májkrém Zöldpaprika Joghurt gyümölcsös	Rakott karfiol	Tea Kukoricás buci Vajkrém natúr Szalámi turista Paradicsom	Tea Tejberizs Banán	Tea Zsemle 54 gr Sajtkrém Felvágott olasz Uborka	Tej, tea Kalács fonott 500 gr. Margarin	Tea Kenyér fehér Kenőmájas 10 dkg Uborka
Tápérték össz.	En: 14430 kj /3436 kc Fehérje: 117 gr Szh.: 355,5 gr Cuk:76,5gr Só:6,5 gr Zsír:169,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 19860 kj /4728 kc Fehérje: 146,9 gr Szh.: 388,2 gr Cuk:88,6gr Só:9,9 gr Zsír:279,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 13173 kj /3136 kc Fehérje: 132,1 gr Szh.: 330,6 gr Cuk:67,7gr Só:7,8 gr Zsír:140 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 124523 kj /29648 kc Fehérje: 903,2 gr Szh.: 5885,4 gr Cuk:132,3gr Só:158,3 gr Zsír:199,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 15451 kj /3679 kc Fehérje: 124,7 gr Szh.: 401 gr Cuk:103,1gr Só:4,4 gr Zsír:170,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 19574 kj /4660 kc Fehérje: 162,1 gr Szh.: 460,2 gr Cuk:85,9gr Só:15,9 gr Zsír:232,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 18567 kj /4421 kc Fehérje: 96,2 gr Szh.: 334,4 gr Cuk:62,8gr Só:7,6 gr Zsír:294,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....

Aláírás

Heti étlap: 2018.07.09. - 2018.07.15. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2018.07.09. hétfő	2018.07.10. kedd	2018.07.11. szerda	2018.07.12. csütörtök	2018.07.13. péntek	2018.07.14. szombat	2018.07.15. vasárnap
Reggeli	Tea Kenyér fehér Virslí, mustár	Kakaó, tea Túrós bukta leveles 50 gr	Tej, tea Fatörzs rúd 80 gr. Margarin	Tea Kalács fonott 500 gr. Gyümölcsös túró	Tejeskávé, tea Pogácsa sajtos	Tea Kenyér fehér Tojásos lecsó kolbásszal	Tea Kenyér fehér Disznósajt Paradicsom
Ebéd	Legényfogó leves Burgonyás tészta	Grízgaluska leves Zöldborsó főzelék Fasírt	Zellerkrém leves Ropogós tárkonyos csirkecomb Zöldséges bulgur Uborka	Sárgaborsó krémleves Lecsós natúr szelet Párolt rizs	Csurgatott tojásleves Temesvári tokány Olasz csavart tészta	Tavaszi zöldségleves Sült kolbász, hurka Hagymás burgonya Csalamádé	Savanyú burgonya leves Sertés pörkölt Szarvacska tészta Csemege uborka
Vacsora	Tea Kifli sajtos 50 gr Sajtkrém Felvágott soproni Zöldpaprika Kefír	Brassói apró pecsenye Csemege uborka	Tea Kenyér fehér Margarin Felvágott párizsi Zöldpaprika Tojás	Rakott burgonya Csemege uborka	Tea Kenyér fehér Tepertőkrém Lilahagyma Krém túró	Tea Kenyér fehér Felvágott zala Tejfől 20 % poharas	Tea Kenyér fehér Szalonna császár főtt Savanyú káposzta Tojás
Tápérték össz.	En: 11994 kj /2856 kc Fehérje: 116,4 gr Szh.: 354,9 gr Cuk:71,5gr Só:13,1 gr Zsír:111,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 16946 kj /4035 kc Fehérje: 159,2 gr Szh.: 384,5 gr Cuk:114,6gr Só:9 gr Zsír:198,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 17661 kj /4205 kc Fehérje: 126,7 gr Szh.: 274,2 gr Cuk:47,4gr Só:6,8 gr Zsír:192,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 12023 kj /2863 kc Fehérje: 98,3 gr Szh.: 347,2 gr Cuk:46,9gr Só:13,8 gr Zsír:114,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 15898 kj /3785 kc Fehérje: 133,2 gr Szh.: 427 gr Cuk:56,4gr Só:11,8 gr Zsír:173,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 20860 kj /4967 kc Fehérje: 138,7 gr Szh.: 324,1 gr Cuk:67,8gr Só:10,6 gr Zsír:333,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 10042 kj /2391 kc Fehérje: 510,4 gr Szh.: 349 gr Cuk:69,5gr Só:17,5 gr Zsír:70,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....

Aláírás

Heti étlap: 2018.07.16. - 2018.07.22. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2018.07.16. hétfő	2018.07.17. kedd	2018.07.18. szerda	2018.07.19. csütörtök	2018.07.20. péntek	2018.07.21. szombat	2018.07.22. vasárnap
Reggeli	Tea Kenyér fehér Húskrém Paradicsom	Kakaó, tea Kifli sajtos 50 gr Margarin	Tej, tea Fahéjas ferdinánd	Tea Zsemle magvas 54 gr. Szendvicskrém sidlinges Felvágott toast sonka Paradicsom	Tejeskávé, tea Puffancs 50 gr. Margarin	Tea Főzőkolbász, kenyér, mustár	Kakaó, tea Kalács fonott 500 gr. Margarin
Ebéd	Jókai bableves Túrógombóc	Lebbencsleves Tökfőzelék Sült oldalas	Paradicsom leves Csirke pörkölt Szarvacska tészta Csemege uborka	Citromos kertileves Paprikásburgonya, kolbásszal, nokedlivel Csemege uborka	Zöldborsó leves Gombás pulykaragu Olasz csavart tészta	Palóc leves Almás rácsos	Karfiol leves tejfölös Rántott csirkecomb Burgonya püré Uborka
Vacsora	Tea Zsemle 54 gr Vajkrém magyaros Felvágott májusi csemege Uborka	Stíriai metélt Alma	Tea Kifli magvas 50 r. Margarin Felvágott zala puding csoki-van.	Rántott csirkemell Mexicói rizs Meggy befőtt 5/1	Tea Kenyér fehér Vajkrém natúr Felvágott olasz Paradicsom Tojás	Tea Kenyér fehér Szalonna rakott erdélyi Lilahagyma Tojás	Tea Kenyér fehér Körözött 5 dkg Felvágott zala Paradicsom
Tápérték össz.	En: 9345 kj /2225 kc Fehérje: 67,6 gr Szh.: 310,8 gr Cuk:86,7gr Só:11,7 gr Zsír:80,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 18492 kj /4403 kc Fehérje: 188,1 gr Szh.: 460,9 gr Cuk:134,4gr Só:11,6 gr Zsír:201,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 17586 kj /4187 kc Fehérje: 179,9 gr Szh.: 553,5 gr Cuk:89gr Só:12,2 gr Zsír:139 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 10906 kj /2597 kc Fehérje: 92,7 gr Szh.: 292,2 gr Cuk:41,6gr Só:12,4 gr Zsír:116,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 15026 kj /3578 kc Fehérje: 145,9 gr Szh.: 413,7 gr Cuk:58,7gr Só:12,6 gr Zsír:142 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7581 kj /1805 kc Fehérje: 67,4 gr Szh.: 248,5 gr Cuk:69,2gr Só:7,7 gr Zsír:66,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 16420 kj /3909 kc Fehérje: 154,1 gr Szh.: 457 gr Cuk:106,2gr Só:11,6 gr Zsír:155,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.07.23. - 2018.07.29. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2018.07.23. hétfő	2018.07.24. kedd	2018.07.25. szerda	2018.07.26. csütörtök	2018.07.27. péntek	2018.07.28. szombat	2018.07.29. vasárnap
Reggeli	Tea Kenyér fehér Májkrém Paradicsom	Kakaó, tea Túrós batyú 70 gr	Tej, tea Fatörzs rúd 80 gr. Margarin	Tea Zsemle 54 gr Szendvicskrém natúr Szalámi turista Paradicsom	Tejeskávé, tea Kuglóf 500gr. Margarin	Kakaó, tea Puffancs 50 gr. Margarin	Tea Kenyér fehér Disznósajt Paradicsom Sajt kocka
Ebéd	Buzsáki leves Káposztás tészta	Húsleves (hús) Gyümölcs mártás Főtt hús darált Pirított dara	Karalábé leves tejfölös Rántott hal Zöldséges bulgur Uborka	Francia hagymaleves Pirított kenyérkocka Borsos tokány Olasz csavart tészta	Gulyásleves Tejbegríz	Rizs leves Sült oldalas Kelkáposzta főzelék	Tejfölös gomba leves Csülök pörkölt Főtt burgonya Csemege uborka
Vacsora	Tea Kenyér rozs Szendvicskrém magyaros Felvágott zala Zöldpaprika	Burgonya püré Fasírt Uborka	Tea Kenyér fehér Sajtkrém Felvágott lönchús Joghurt gyümölcsös	Reszelt máj Főtt burgonya Kenyér fehér Csemege uborka	Tea Pogácsa sajtos Kefír	Tea Kenyér fehér Vajkrém natúr Felvágott lönchús Paradicsom	Tea Kenyér fehér Libapástétom 130 gr. Zöldpaprika
Tápérték össz.	En: 10544 kj /2510 kc Fehérje: 91,7 gr Szh.: 336,4 gr Cuk:73gr Só:6,9 gr Zsír:88 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 17663 kj /4205 kc Fehérje: 166,3 gr Szh.: 476,4 gr Cuk:101,9gr Só:8,3 gr Zsír:177,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 18411 kj /4384 kc Fehérje: 140,8 gr Szh.: 314,9 gr Cuk:61,2gr Só:5,7 gr Zsír:191,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 11160 kj /2657 kc Fehérje: 111,4 gr Szh.: 389,3 gr Cuk:35,5gr Só:18,2 gr Zsír:77,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 18727 kj /4459 kc Fehérje: 161,3 gr Szh.: 474,4 gr Cuk:120,2gr Só:2,4 gr Zsír:203 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 15079 kj /3590 kc Fehérje: 157,7 gr Szh.: 362,9 gr Cuk:102,6gr Só:10,7 gr Zsír:164,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 11884 kj /2830 kc Fehérje: 103,3 gr Szh.: 302,1 gr Cuk:70,2gr Só:41,4 gr Zsír:137 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.07.30. - 2018.08.05. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

2018.07.30. hétfő

2018.07.31. kedd

2018.08.01. szerda

2018.08.02. csütörtök

2018.08.03. péntek

2018.08.04. szombat

2018.08.05. vasárnap

Reggeli	Tea Kenyér fehér Túrókrém sárgarépas Felvágott párizsi Zöldpaprika	Kakaó, tea Kalács fonott 500 gr. Mézes margarin					
Ebéd	Zöldséges burgonya leves Rakott burgonya	ABC tészta leves Finom főzelék Fasírt Túró rudi 30 gr					
Vacsora	Tea Kenyér fehér Margarin Felvágott lönchús Zöldpaprika Krémtúró	Fokhagymás tarja Petrezselymes burgonya Cékla					
Tápérték össz.	En: 11067 kj /2635 kc Fehérje: 71,9 gr Szh.: 302,9 gr Cuk:66,1gr Só:13,1 gr Zsír:117,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 22674 kj /5399 kc Fehérje: 155 gr Szh.: 419,7 gr Cuk:141gr Só:14,3 gr Zsír:335,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr					
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller					

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás