

**Heti étlap: 2018.09.01. - 2018.09.02. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

|  | 2018.09.01. szombat   | 2018.09.02. vasárnap  | 2018.09.03. hétfő | 2018.09.04. kedd | 2018.09.05. szerda | 2018.09.06. csütörtök | 2018.09.07. péntek |
|--|---|---|-------------------|------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|
| <b>Reggeli</b>                                 | Tea<br>Kenyér fehér<br>Kolbászos rántotta<br>Paradicsom   | Tea<br>Főzőkolbász,<br>kenyér, mustár   |                   |                  |                    |                       |                    |
| <b>Ebéd</b>                                    | Tejfölös gomba<br>leves<br>Csirkemáj rizottó<br>Meggy befőtt 5/1<br>Meggy befőtt 5/1  | ABC tészta leves<br>Székelykáposzta   |                   |                  |                    |                       |                    |
| <b>Vacsora</b>                                 | Tea<br>Kenyér fehér<br>Kenőmájas 10 dkg<br>Paradicsom   | Tea<br>Kenyér fehér<br>Tavaszi vagdalthús<br>130 gr.<br>Zöldpaprika   |                   |                  |                    |                       |                    |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                      | En: 11938 kj /2842 kc<br>Fehérje: 106,2 gr<br>Szh.: 306,4 gr<br>Cuk:74gr Sól:35,7 gr<br>Zsír:124,5 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 11389 kj /2712 kc<br>Fehérje: 95,1 gr<br>Szh.: 280,9 gr<br>Cuk:63,2gr Sól:9,2 gr<br>Zsír:134,8 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr |                   |                  |                    |                       |                    |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller, Mustár   |                   |                  |                    |                       |                    |

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

#####

**Heti étlap: 2018.09.03. - 2018.09.09. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

|   | 2018.09.03. hétfő   | 2018.09.04. kedd   | 2018.09.05. szerda   | 2018.09.06. csütörtök  | 2018.09.07. péntek   | 2018.09.08. szombat   | 2018.09.09. vasárnap   |
|---|---|--|--|--|--|---|--|
| <b>Reggeli</b>                                  | Tea<br>Kenyér fehér<br>Margarin<br>Felvágott toast<br>sonka<br>Zöldpaprika  | Kakaó, tea<br>Kifli sajtos 50 gr<br>Margarin<br>Uborka   | Tej, tea<br>Kalács kakaós 500 gr<br>Margarin   | Tejeskávé, tea<br>Zsemle 54 gr<br>Vajkrém natúr<br>Felvágott sajtos<br>párizsi<br>Uborka                                     | Kakaó, tea<br>Pogácsa sajtos   | Karamellás tej, tea<br>Kalács fonott 500 gr.<br>Margarin  | Tea<br>Sült szalonna, főtt<br>tojás, kenyér<br>Paradicsom<br>Sajt kocka  |
| <b>Ebéd</b>                                     | Francia hagymaleves<br>Hentes tokány<br>Orsó tészta   | Karalábé leves<br>tejfölös<br>Lecsós natúr szelet<br>Párolt rizs   | Tarhonya leves<br>Sertés pörkölt<br>Szarvacska tészta  | Köménymag leves<br>Zöldborsó főzelék<br>Fokhagymás tarja   | Paradicsom leves<br>Paprikásburgonya,<br>kolbásszal,<br>nokedlivel<br>Csemege uborka   | Tavaszi húisleves<br>csirkemellel<br>Káposztás tészta<br>Alma   | Spárgakrém leves<br>Bácskai rizses hús<br>Meggy befőtt 5/1   |
| <b>Vacsora</b>                                  | Kenyér fehér<br>Vajkrém magyaros<br>Zöldpaprika<br>Joghurt gyümölcsös   | Sült oldalas<br>Burgonya püré<br>Párolt káposzta   | Tea<br>Kenyér fehér<br>Szalonna császár<br>főtt<br>Paradicsom<br>Tojás   | Brassói apró<br>pecsenye<br>Sült burgonya  | Tea<br>Kenyér fehér<br>Margarin<br>Felvágott lönchhús<br>Zöldpaprika<br>Őszibarack   | Tea<br>Kenyér fehér<br>Margarin<br>Felvágott olasz<br>Paradicsom  | Tea<br>Kenyér fehér<br>Felvágott párizsi<br>Zöldpaprika<br>Tejföl 20 % poharas   |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 9948 kj /2368 kc<br>Fehérje: 81,6 gr<br>Szh.: 307,1 gr<br>Cuk:47gr Só:14 gr<br>Zsír:93,6 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 19730 kj /4698 kc<br>Fehérje: 205,1 gr<br>Szh.: 483 gr<br>Cuk:79,9gr Só:13,9 gr<br>Zsír:212,5 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 14334 kj /3413 kc<br>Fehérje: 555,6 gr<br>Szh.: 405 gr<br>Cuk:45,6gr Só:13,8 gr<br>Zsír:136,6 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 18402 kj /4381 kc<br>Fehérje: 155,4 gr<br>Szh.: 324,8 gr<br>Cuk:68,4gr Só:11,6 gr<br>Zsír:268,7 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 18318 kj /4361 kc<br>Fehérje: 115,2 gr<br>Szh.: 503,6 gr<br>Cuk:144,4gr Só:9,4 gr<br>Zsír:204,7 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 14061 kj /3348 kc<br>Fehérje: 124,9 gr<br>Szh.: 428,6 gr<br>Cuk:80,6gr Só:6,6 gr<br>Zsír:127,1 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 12578 kj /2995 kc<br>Fehérje: 72,8 gr<br>Szh.: 312,6 gr<br>Cuk:75,1gr Só:7 gr<br>Zsír:159,7 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller,<br>Mustár  | Glutén, Földimogyoró,<br>Tej, Zeller   | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller  | Glutén, Tej, Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  |

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

#####

**Heti étlap: 2018.09.10. - 2018.09.16. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

|   | 2018.09.10. hétfő  | 2018.09.11. kedd   | 2018.09.12. szerda  | 2018.09.13. csütörtök   | 2018.09.14. péntek   | 2018.09.15. szombat   | 2018.09.16. vasárnap  |
|---|--|--|---|---|--|---|---|
| <b>Reggeli</b>                                  | Tea<br>Kenyér fehér<br>Virslí, mustár  | Kakaó, tea<br>Túrós bukta leveles<br>50 gr   | Tej, tea<br>Fatörzs rúd 80 gr.<br>Margarin  | Tejeskávé, tea<br>Kenyér fehér<br>Sokmagvas vajkrém<br>Uborka   | Kakaó, tea<br>Sajtos rúd 50 gr.  | Tea<br>Sült szalonna, főtt<br>tojás, kenyér<br>Paradicsom   | Tea<br>Főzőkolbász,<br>kenyér, mustár   |
| <b>Ebéd</b>                                     | Szárazbab leves<br>füstölt hússal<br>Túrós tészta<br>tepertővel  | Húsleves ( hús)<br>Gyümölcs mártás<br>Főtt hús darált<br>Píritott dara   | Karfiol leves tejfölös<br>Mandulás rántott<br>szelet<br>Zöldséges bulgur<br>Meggy befőtt 5/1                              | Zöldborsó leves<br>Tarhonyás hús<br>Csalamádé   | Zellerkrém leves<br>Csirke pörkölt<br>Párolt rizs<br>Csemege uborka  | Kavartgaluska leves<br>Sárgaborsó főzelék<br>Sült kolbász   | Halászlé<br>Túrógombóc  |
| <b>Vacsora</b>                                  | Tea<br>Kenyér fehér<br>Sajtkrém<br>Felvágott olasz   | Rakott burgonya<br>Alma  | Tea<br>Zsemle 54 gr<br>Szendvicskrém natúr<br>Szalámi turista<br>Zöldpaprika  | Sajtos - tejfölös<br>tészta   | Tea<br>Kenyér fehér<br>Margarin<br>Felvágott soproni<br>Paradicsom<br>Banán  | Tea<br>Kenyér fehér<br>Sajtkrém<br>Felvágott párizsi<br>Zöldpaprika<br>Kefír  | Tea<br>Kenyér fehér<br>Tavaszi vagdalthús<br>130 gr.<br>Paradicsom  |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 13130 kj /3126 kc<br>Fehérje: 115,4 gr<br>Szh.: 332,1 gr<br>Cuk:68,1gr Só:12,3 gr<br>Zsír:148,5 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 17286 kj /4116 kc<br>Fehérje: 153,6 gr<br>Szh.: 464,9 gr<br>Cuk:106,2gr Só:6,8 gr<br>Zsír:175,8 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 16641 kj /3962 kc<br>Fehérje: 110,4 gr<br>Szh.: 303,7 gr<br>Cuk:55gr Só:2,6 gr<br>Zsír:165,4 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 13856 kj /3299 kc<br>Fehérje: 146,4 gr<br>Szh.: 403,8 gr<br>Cuk:30,6gr Só:8 gr<br>Zsír:124,7 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 15868 kj /3778 kc<br>Fehérje: 146,2 gr<br>Szh.: 465,5 gr<br>Cuk:105,2gr Só:11,8<br>gr<br>Zsír:148 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 17323 kj /4125 kc<br>Fehérje: 122,3 gr<br>Szh.: 300,8 gr<br>Cuk:66,5gr Só:9,4 gr<br>Zsír:260,7 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 10183 kj /2424 kc<br>Fehérje: 125,9 gr<br>Szh.: 288,3 gr<br>Cuk:84,3gr Só:10,7 gr<br>Zsír:84,8 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller,<br>Mustár   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller, Szezámag   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás, Hal,<br>Tej, Mustár  |

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

#####

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal

**Heti étlap: 2018.09.17. - 2018.09.23. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

|   | 2018.09.17. hétfő  | 2018.09.18. kedd  | 2018.09.19. szerda  | 2018.09.20. csütörtök  | 2018.09.21. péntek   | 2018.09.22. szombat  | 2018.09.23. vasárnap  |
|---|--|---|---|--|--|--|---|
| <b>Reggeli</b>                                  | Tea<br>Kalács fonott 500 gr.<br>Gyümölcsös túró  | Kakaó, tea<br>Zsemle 54 gr<br>Margarin<br>Felvágott májusi<br>csemege<br>Uborka   | Tej, tea<br>Kenőmájás, kenyér<br>Uborka   | Tejeskávé, tea<br>Kenyér fehér<br>Tojáskrém<br>Retek jégcsap   | Kakaó, tea<br>Puffancs 50 gr.<br>Margarin  | Tej, tea<br>Bundás kenyér,<br>trappista sajt   | Tea<br>Kenyér fehér<br>Margarin<br>Felvágott lönchús<br>Paradicsom  |
| <b>Ebéd</b>                                     | Tavaszi zöldségleves<br>Budapest szelet<br>Orsó tészta   | Húsleves<br>Burgonya főzelék<br>Fasírt  | Brokkoli krémleves<br>Rántott hal<br>Párolt rizs<br>Majonéz kukorica  | Bakonyi betyárleves<br>Szilvadzsemes<br>töltellini   | Lebbencsleves<br>Rakott zöldbab  | Frankfurti leves<br>Mákos-dejós tészta   | Fahéjas szilvaleves<br>Rántott csirkecomb<br>Hagymás burgonya<br>Cékla  |
| <b>Vacsora</b>                                  | Tej, tea<br>Kenyér fehér<br>Libapástétom 130 gr.<br>Paradicsom   | Tavaszi rizses hús<br>Cékla   | Tea<br>Kifli magvas 50 r.<br>Vajkrém magyaros<br>Felvágott olasz<br>Zöldpaprika<br>Joghurt gyümölcsös                       | Kelkáposzta főzelék<br>Alma  | Tea<br>Zsemle szezán<br>magvas 50 gr<br>Margarin<br>Szalámi<br>diákcsemege<br>Paradicsom                                   | Tea<br>Kenyér búzakorpás<br>Felvágott párizsi<br>Sajt lapka<br>Zöldpaprika<br>Szőlő  | Tea<br>Kenyér fehér<br>Sajtkrém tömlős<br>natúr 10 dkg<br>Felvágott kemencés<br>húskenyér<br>Paradicsom<br>Tojás        |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 14131 kj /3365 kc<br>Fehérje: 154,9 gr<br>Szh.: 433,8 gr<br>Cuk:51,9gr Só:11,1 gr<br>Zsír:118,8 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 19476 kj /4637 kc<br>Fehérje: 155,2 gr<br>Szh.: 505,6 gr<br>Cuk:97,8gr Só:9,6 gr<br>Zsír:219,2 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 17636 kj /4199 kc<br>Fehérje: 165,2 gr<br>Szh.: 485,2 gr<br>Cuk:69,6gr Só:8,6 gr<br>Zsír:171,8 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 8941 kj /2129 kc<br>Fehérje: 90,2 gr<br>Szh.: 218,6 gr<br>Cuk:35,6gr Só:7,1 gr<br>Zsír:91,2 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 15291 kj /3641 kc<br>Fehérje: 136,1 gr<br>Szh.: 571,1 gr<br>Cuk:102,2gr Só:7 gr<br>Zsír:134,5 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 20522 kj /4886 kc<br>Fehérje: 166,6 gr<br>Szh.: 472,2 gr<br>Cuk:88,3gr Só:17,8 gr<br>Zsír:246,7 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 10522 kj /2505 kc<br>Fehérje: 82,2 gr<br>Szh.: 328,2 gr<br>Cuk:94,2gr Só:9 gr<br>Zsír:89,6 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller,<br>Mustár  | Glutén, Tojás, Hal,<br>Szójabab, Tej, Zeller,<br>Mustár, Szezámag   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller, Szezámag  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Dió, Zeller   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   |

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

#####

**Heti étlap: 2018.09.24. - 2018.09.30. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

|   | 2018.09.24. hétfő   | 2018.09.25. kedd  | 2018.09.26. szerda  | 2018.09.27. csütörtök   | 2018.09.28. péntek   | 2018.09.29. szombat   | 2018.09.30. vasárnap   |
|---|---|---|---|---|--|---|--|
| <b>Reggeli</b>                                  | Tea<br>Kenőmájás, kenyér  | Kakaó, tea<br>Briós 50 gr<br>Margarin   | Tej, tea<br>Sajtos rúd 50 gr.   | Tejeskávé, tea<br>Kenyér fehér<br>Margarin<br>Felvágott zala<br>Uborka  | Kakaó<br>Kifli sajtos 50 gr<br>Margarin  | Karamellás tej, tea<br>Pogácsa sajtos   | Tea<br>Bundás kenyér,<br>trappista sajt  |
| <b>Ebéd</b>                                     | Kertész leves<br>Bakonyi sertés borda<br>Szarvacska tészta  | Lencse leves<br>Bácskai rizses hús<br>Vegyes befőtt   | Zöldbab leves<br>Rántott csirkemell<br>Petrezselymes<br>burgonya<br>Csemege uborka                                      | Tarhonya leves<br>Paradicsomos hús<br>gombóc  | Csurgatott<br>tojásleves<br>Csikós tokány<br>Olasz csavart tészta  | Tárkonyos<br>pulykaragu<br>Lekváros bukta   | Zellerkrém leves<br>Csülkös pacal<br>Főtt burgonya<br>Csemege uborka   |
| <b>Vacsora</b>                                  | Tea<br>Kenyér búzakorpás<br>Vajkrém natúr<br>Felvágott májusi<br>csemege<br>Uborka  | Lassagne<br>Banán   | Tea<br>Zsemle korpás<br>Sajtkrém<br>Felvágott toast<br>sonka<br>Zöldpaprika   | Rakott karfiol<br>Müzli szelet  | Tea<br>Kenyér búzakorpás<br>Vajkrém magyaros<br>Felvágott soproni<br>Zöldpaprika<br>Joghurt gyümölcsös                       | Tea<br>Kenyér fehér<br>Tavaszi vagdalthús<br>130 gr.<br>Paradicsom  | Tea<br>Kenyér fehér<br>Tepertőkrém<br>Zöldpaprika<br>Tejfől 20 % poharas   |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 9215 kj /2194 kc<br>Fehérje: 84,4 gr<br>Szh.: 320,7 gr<br>Cuk:63,5gr Só:11,4 gr<br>Zsír:72,7 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 19522 kj /4648 kc<br>Fehérje: 182,9 gr<br>Szh.: 535 gr<br>Cuk:98,8gr Só:8,2 gr<br>Zsír:197 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 12566 kj /2992 kc<br>Fehérje: 126 gr<br>Szh.: 328,9 gr<br>Cuk:56,4gr Só:9,4 gr<br>Zsír:140 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 13335 kj /3175 kc<br>Fehérje: 116,3 gr<br>Szh.: 291,8 gr<br>Cuk:46,5gr Só:5,9 gr<br>Zsír:168,5 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 14680 kj /3495 kc<br>Fehérje: 137,4 gr<br>Szh.: 388,6 gr<br>Cuk:76,1gr Só:10,1 gr<br>Zsír:151,3 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 16764 kj /3991 kc<br>Fehérje: 147,9 gr<br>Szh.: 479,3 gr<br>Cuk:95,8gr Só:3,1 gr<br>Zsír:160 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 13926 kj /3316 kc<br>Fehérje: 120,5 gr<br>Szh.: 284,8 gr<br>Cuk:69gr Só:12,7 gr<br>Zsír:173,4 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller,<br>Mustár  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Mustár   | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás,<br>Földimogyoró, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  |

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás