

**Heti étlap: 2018.01.01. - 2018.01.07. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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>Tízórai</b>			Kakaó Kalács fonott 500 gr. Gyümölcsös túró	Tej Kenyer teljeskiőrésű Kenőmájas Paradicsom	Karamellás tej Kenyer rozsz Margarin Felvágott sajtos párizsi Zöldpaprika		
<b>Ebéd</b>			Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Mexicói rizs Csemege uborka	Kertész leves Bolognai Spagetti tészta	Gulyásleves Tejbegríz Mandarin		
<b>Uzsonna</b>			Kenyer teljeskiőrésű Vajkrém natúr Szalámi turista Retek hónapos	Kifli magvas 50 r. Sajtkrém Szalámi diákcsemege Zöldpaprika	Kenyer rozsz Vajkrém magyaros Felvágott kópé szelet Lilahagyma		
<b>Tápérték össz.</b>			En: 10755 kj /2561 kc Fehérje: 84 gr Szh.: 288,1 gr Cuk:67,8gr Só:3,2 gr Zsír:117,6 gr Tzs:0 gr	En: 9458 kj /2252 kc Fehérje: 100,5 gr Szh.: 242,3 gr Cuk:10,4gr Só:7,9 gr Zsír:100,5 gr Tzs:0 gr	En: 12648 kj /3011 kc Fehérje: 117,1 gr Szh.: 325,4 gr Cuk:69,3gr Só:5,4 gr Zsír:131,2 gr Tzs:0 gr		
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>			Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

#####

**Heti étlap: 2018.01.08. - 2018.01.14. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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>Tízórai</b>	Tea Kenyér búzakorpás Virsli, mustár	Kakaó Briós 50 gr Margarin	Tej Kalács fonott 500 gr. Mogyorókrém	Tejeskávé Kenyér búzakorpás Sajtkrém Felvágott májusi csemege Zöldpaprika	Kakaó Kenyér rozsz Vajkrém magyaros Uborka		
<b>Ebéd</b>	Zöldséges burgonya leves Mustáros hús Orsó tészta	Húsleves Zöldborsó főzelék Natúr csirkemell	Paradicsom Burgonya püré Pan. Halrúd	ABC tészta leves Székelykáposzta Müzsli szelet	Legényfogó leves Rétes almás, túrós, meggyes		
<b>Uzsonna</b>	Kukoricás buci Vajkrém natúr Szalámi diákcsemege Zöldpaprika	Sajtos pogácsa Kiwi	Kenyér teljeskiőrlésű Vajkrém magyaros Retek jégcsap Tojás	Kenyér búzakorpás Margarin Szalámi turista Sajt lapka Retek jégcsap	Korpoovit keksz Krémtúró		
<b>Tápérték össz.</b>	En: 6353 kj /1513 kc Fehérje: 56,6 gr Szh.: 167,5 gr Cuk:31,6gr Só:8,2 gr Zsír:70,1 gr Tzs:0 gr	En: 8869 kj /2112 kc Fehérje: 86,1 gr Szh.: 202,5 gr Cuk:50,9gr Só:6,3 gr Zsír:103,6 gr Tzs:0 gr	En: 8959 kj /2133 kc Fehérje: 66 gr Szh.: 198,7 gr Cuk:1,4gr Só:3,9 gr Zsír:115,1 gr Tzs:0 gr	En: 9824 kj /2339 kc Fehérje: 96,4 gr Szh.: 182,7 gr Cuk:22,1gr Só:2,3 gr Zsír:131,7 gr Tzs:0 gr	En: 5511 kj /1312 kc Fehérje: 65,6 gr Szh.: 120,3 gr Cuk:22,2gr Só:3,1 gr Zsír:60,3 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	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....

Aláírás

#####

**Heti étlap: 2018.01.15. - 2018.01.21. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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>Tízórai</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>Uzsonna</b>	Kenyér búzakorpás Vajkrém natúr Felvágott zala Zöldpaprika	Briós 50 gr Joghurt gyümölcsös	Kukoricás buci Margarin Szalámi turista Paradicsom	Kenyér búzakorpás Margarin Alma	Kenyér rozs Felvágott pizza sonka Sajt lapka Retek jégcsap		
<b>Tápérték össz.</b>	En: 6441 kj /1534 kc Fehérje: 42,4 gr Szh.: 207,3 gr Cuk:32,5gr Só:5,8 gr Zsír:61,9 gr Tzs:0 gr	En: 8671 kj /2064 kc Fehérje: 81,6 gr Szh.: 217,1 gr Cuk:41,1gr Só:5,7 gr Zsír:92,7 gr Tzs:0 gr	En: 8287 kj /1973 kc Fehérje: 86,5 gr Szh.: 175,4 gr Cuk:8,2gr Só:7,8 gr Zsír:102,2 gr Tzs:0 gr	En: 9348 kj /2226 kc Fehérje: 70,4 gr Szh.: 208,8 gr Cuk:32,6gr Só:4,8 gr Zsír:118 gr Tzs:0 gr	En: 9979 kj /2376 kc Fehérje: 106,8 gr Szh.: 230,3 gr Cuk:22,7gr Só:6,2 gr Zsír:111,5 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

#####

**Heti étlap: 2018.01.22. - 2018.01.28. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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>Tízórai</b>	Tea Kenyér búzakorpás Sajtkrém Felvágott párizsi Paradicsom	Kakaó	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 Túrós tészta Narancs	Csurgatott tojásleves Paradicsomos hús gombóc	Zellerkrém leves Mandulás rántott szelet Hagymás burgonya Csemege uborka	Húsoleves Lecsós natúr szelet Párolt rizs	Szárazbab leves füstölt hússal Lekváros levél		
<b>Uzsonna</b>	Pizza kolbászos 100gr Alma	Alma	Kenyér teljeskiőrlésű Margarin Felvágott májusi csemege Lilahagyma	Kenyér búzakorpás Vajkrém natúr Felvágott zala	Győri keksz Joghurt gyümölcsös		
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5249 kj /1250 kc Fehérje: 59,5 gr Szh.: 146,2 gr Cuk:22,2gr Só:3,3 gr Zsír:51 gr Tzs:0 gr	En: 6995 kj /1665 kc Fehérje: 62,5 gr Szh.: 164,5 gr Cuk:60,2gr Só:3,1 gr Zsír:79,9 gr Tzs:0 gr	En: 9338 kj /2223 kc Fehérje: 81,5 gr Szh.: 196,8 gr Cuk:3,7gr Só:5,7 gr Zsír:118,1 gr Tzs:0 gr	En: 9884 kj /2353 kc Fehérje: 71 gr Szh.: 242,1 gr Cuk:23,1gr Só:5,1 gr Zsír:119,3 gr Tzs:0 gr	En: 5637 kj /1342 kc Fehérje: 53,2 gr Szh.: 137,1 gr Cuk:44,3gr Só:0,1 gr Zsír:62,3 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

#####

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal

**Heti étlap: 2018.01.29. - 2018.02.04. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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>Tízórai</b>	Tea Briós 50 gr Mézes margarin	Kakaó Kifli sajtos 50 gr Vajkrém natúr Szalámi diákcsemege Uborka	Tej Kakaós csiga				
<b>Ebéd</b>	Húsgombóc leves Sajtos - tejfölös tészta Alma	Lebbencsleves Rakott karfiol Müzli szelet	Fahéjas szilvaleves Pan. Halrúd Kukoricás rizs Csemege uborka				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle 54 gr Margarin Felvágott pizza sonka Lilahagyma	Mexicói rúd 40 gr Mandarin	Kenyér teljeskiőrlésű Margarin Sajt lapka Zöldpaprika Tojás				
<b>Tápérték össz.</b>	En: 7526 kj /1792 kc Fehérje: 55,5 gr Szh.: 231,6 gr Cuk:24,7gr Só:7 gr Zsír:83,8 gr Tzs:0 gr	En: 9583 kj /2282 kc Fehérje: 89,5 gr Szh.: 247,2 gr Cuk:22,5gr Só:4,8 gr Zsír:102,6 gr Tzs:0 gr	En: 11653 kj /2774 kc Fehérje: 79,6 gr Szh.: 249,9 gr Cuk:18,6gr Só:4,2 gr Zsír:156,5 gr Tzs:0 gr				
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej				

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás

#####