Heti étlap: 2019.05.01. - 2019.05.05. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.05.01. szerda	2019.05.02. csütörtök	2019.05.03. péntek	2019.05.04. szombat	2019.05.05. vasárnap	2019.05.06. hétfő	2019.05.07. kedd
Ebéd		**Tejfölös karfiol leves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur**	**Csurgatott tojásleves Mészáros tokány Olasz csavart tészta Banán**				
		En: 7457 kj /1775 kc; Fehérje: 61,9 gr Sznh.: 51,1 gr; Cuk:1,2gr; Só:4,3 gr Zsír:61,3 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	*En: 9378 kj /2233 kc; Fehérje: 71,4 gr Sznh.: 184,8 gr; Cuk:2,1gr; Só:11,6 gr Zsír:135,7 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller*				
Tápérték össz.		*En: 7457 kj /1775 kc; Fehérje:61,9 gr Sznh.: 51,1 gr; Cuk:1,2gr; Só:4,3 gr Zsír:61,3 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 9378 kj /2233 kc; Fehérje:71,4 gr Sznh.: 184,8 gr; Cuk:2,1gr; Só:11,6 gr Zsír:135,7 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*				

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2019.05.01. - 2019.05.05. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.05.01. szerda	2019.05.02. csütörtök	2019.05.03. péntek	2019.05.04. szombat	2019.05.05. vasárnap	2019.05.06. hétfő	2019.05.07. kedd
Ebéd	**Sárgaborsó krémleves Sült kolbász, hurka Petrezselymes burgonya Cékla**			**Tavaszi húsleves csirkemellel Fánk**	**Zellerkrém leves Rántott csirkecomb Mexicói rizs Csemege uborka**		
	En: 10116 kj /2409 kc; Fehérje: 102,8 gr Sznh.: 135,4 gr; Cuk:11,7gr; Só:5,7 gr Zsír:155,7 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr *Glutén, Zeller*			*En: 7060 kj /1681 kc; Fehérje: 49 gr Sznh.: 147,7 gr; Cuk:31,5gr; Só:3,9 gr Zsír:99,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Zeller*	*En: 5436 kj /1294 kc; Fehérje: 55,5 gr Sznh.: 141 gr; Cuk:5,2gr; Só:7,5 gr Zsír:55 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*		
Tápérték össz.	*En: 10116 kj /2409 kc; Fehérje:102,8 gr Sznh.: 135,4 gr; Cuk:11,7gr; Só:5,7 gr Zsír:155,7 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*			*En: 7060 kj /1681 kc; Fehérje:49 gr Sznh.: 147,7 gr; Cuk:31,5gr; Só:3,9 gr Zsír:99,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 5436 kj /1294 kc; Fehérje:55,5 gr Sznh.: 141 gr; Cuk:5,2gr; Só:7,5 gr Zsír:55 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2019.05.06. - 2019.05.12. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.05.06. hétfő	2019.05.07. kedd	2019.05.08. szerda	2019.05.09. csütörtök	2019.05.10. péntek	2019.05.11. szombat	2019.05.12. vasárnap
Ebéd	**Szárazbab leves füstölt kolbásszal Túrós tészta tepertővel Alma**	**Kavartgaluska leves Tökfőzelék Fasírt**	**Húsleves Rántott hal Burgonya püré Csemege uborka**	**Vegyes gyümölcsleves Sertés csíkok Budapest módra Párolt rizs**	**Derecskei betyárgulyás Szilvadzsemes töltellini**		
	En: 10004 kj /2382 kc; Fehérje: 82,1 gr Sznh.: 170,9 gr; Cuk:3,4gr; Só:5,9 gr Zsír:153,7 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr *Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller*	*En: 4905 kj /1168 kc; Fehérje: 36,4 gr Sznh.: 110,6 gr; Cuk:20,8gr; Só:7,2 gr Zsír:60,7 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 8260 kj /1967 kc; Fehérje: 77,8 gr Sznh.: 179,9 gr; Cuk:3,6gr; Só:6,6 gr Zsír:102,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller*	*En: 5644 kj /1344 kc; Fehérje: 47,2 gr Sznh.: 186,7 gr; Cuk:41,8gr; Só:4,1 gr Zsír:46,7 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tej, Zeller*	*En: 3339 kj /795 kc; Fehérje: 33,3 gr Sznh.: 98,7 gr; Cuk:11,1gr; Só:7,9 gr Zsír:29,3 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*		
Tápérték össz.	*En: 10004 kj /2382 kc; Fehérje:82,1 gr Sznh.: 170,9 gr; Cuk:3,4gr; Só:5,9 gr Zsír:153,7 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 4905 kj /1168 kc; Fehérje:36,4 gr Sznh.: 110,6 gr; Cuk:20,8gr; Só:7,2 gr Zsír:60,7 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 8260 kj /1967 kc; Fehérje:77,8 gr Sznh.: 179,9 gr; Cuk:3,6gr; Só:6,6 gr Zsír:102,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 5644 kj /1344 kc; Fehérje:47,2 gr Sznh.: 186,7 gr; Cuk:41,8gr; Só:4,1 gr Zsír:46,7 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 3339 kj /795 kc; Fehérje:33,3 gr Sznh.: 98,7 gr; Cuk:11,1gr; Só:7,9 gr Zsír:29,3 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2019.05.06. - 2019.05.12. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.05.06. hétfő	2019.05.07. kedd	2019.05.08. szerda	2019.05.09. csütörtök	2019.05.10. péntek	2019.05.11. szombat	2019.05.12. vasárnap
Ebéd						**Zöldséges burgonya leves Rakott zöldbab**	**Gombakrém leves Párizsi sertés szelet Hagymás burgonya Csalamádé**
						En: 4737 kj /1128 kc; Fehérje: 54,4 gr Sznh.: 251,5 gr; Cuk:1,8gr; Só:3,9 gr Zsír:32,5 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr *Glutén, Tej, Zeller*	*En: 10602 kj /2524 kc; Fehérje: 51 gr Sznh.: 128,4 gr; Cuk:4,3gr; Só:5,5 gr Zsír:200,3 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*
Tápérték össz.						*En: 4737 kj /1128 kc; Fehérje:54,4 gr Sznh.: 251,5 gr; Cuk:1,8gr; Só:3,9 gr Zsír:32,5 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 10602 kj /2524 kc; Fehérje:51 gr Sznh.: 128,4 gr; Cuk:4,3gr; Só:5,5 gr Zsír:200,3 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2019.05.13. - 2019.05.19. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.05.13. hétfő	2019.05.14. kedd	2019.05.15. szerda	2019.05.16. csütörtök	2019.05.17. péntek	2019.05.18. szombat	2019.05.19. vasárnap
Ebéd	**Korhelyleves füstölt tarjával Mákos-dejós tészta Banán**	**Köménymag leves Levesgyöngy Tarhonyás hús**	**Paradicsom leves Grill csirkecomb Kukoricás rizs Káposzta saláta**	**Grízgaluska leves Tejszines pulykamell Színes penne tészta Alma**	**Savanyú burgonya leves Bácskai rizses hús Csemege uborka**		
	En: 7385 kj /1758 kc; Fehérje: 48,3 gr Sznh.: 225 gr; Cuk:41,2gr; Só:16,2 gr Zsír:81 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Dió, Zeller	*En: 4247 kj /1011 kc; Fehérje: 51,4 gr Sznh.: 128,1 gr; Cuk:0,9gr; Só:4,3 gr Zsír:36,3 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller*	*En: 6735 kj /1603 kc; Fehérje: 68,4 gr Sznh.: 184,1 gr; Cuk:55,1gr; Só:5,2 gr Zsír:67,8 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr Glutén, Tej, Zeller*	*En: 7716 kj /1837 kc; Fehérje: 50,1 gr Sznh.: 182,6 gr; Cuk:3,7gr; Só:9,6 gr Zsír:104,5 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 4937 kj /1176 kc; Fehérje: 42,8 gr Sznh.: 143,8 gr; Cuk:6,9gr; Só:4,7 gr Zsír:48,8 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr Glutén, Tej, Zeller*		
Tápérték össz.	*En: 7385 kj /1758 kc; Fehérje:48,3 gr Sznh.: 225 gr; Cuk:41,2gr; Só:16,2 gr Zsír:81 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 4247 kj /1011 kc; Fehérje:51,4 gr Sznh.: 128,1 gr; Cuk:0,9gr; Só:4,3 gr Zsír:36,3 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 6735 kj /1603 kc; Fehérje:68,4 gr Sznh.: 184,1 gr; Cuk:55,1gr; Só:5,2 gr Zsír:67,8 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 7716 kj /1837 kc; Fehérje:50,1 gr Sznh.: 182,6 gr; Cuk:3,7gr; Só:9,6 gr Zsír:104,5 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 4937 kj /1176 kc; Fehérje:42,8 gr Sznh.: 143,8 gr; Cuk:6,9gr; Só:4,7 gr Zsír:48,8 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2019.05.13. - 2019.05.19. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.05.13. hétfő	2019.05.14. kedd	2019.05.15. szerda	2019.05.16. csütörtök	2019.05.17. péntek	2019.05.18. szombat	2019.05.19. vasárnap
Ebéd						**Halászlé** **Túrós derelye**	**Zöldbab leves** **Csülök pörkölt** **Főtt burgonya** **Csalamádé**
						En: 4213 kj /1003 kc; *Fehérje: 75,8 gr* *Sznh.: 105,9 gr;* *Cuk:22,8gr; Só:3,6 gr* *Zsír:30,5 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Hal*	*En: 6969 kj /1659 kc;* *Fehérje: 65 gr* *Sznh.: 128,3 gr;* *Cuk:7,9gr; Só:8,2 gr* *Zsír:109,3 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*
Tápérték össz.						*En: 4213 kj /1003 kc;* *Fehérje:75,8 gr* *Sznh.: 105,9 gr;* *Cuk:22,8gr; Só:3,6 gr* *Zsír:30,5 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 6969 kj /1659 kc;* *Fehérje:65 gr* *Sznh.: 128,3 gr;* *Cuk:7,9gr; Só:8,2 gr* *Zsír:109,3 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2019.05.20. - 2019.05.26. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.05.20. hétfő	2019.05.21. kedd	2019.05.22. szerda	2019.05.23. csütörtök	2019.05.24. péntek	2019.05.25. szombat	2019.05.26. vasárnap
Ebéd	**Kertész leves** **Milánói makaróni** **Banán**	**Lebbencsleves** **Rakott karfiol**	**Káposzta leves** **Resztelt máj** **Főtt burgonya** **Cékla**	**Tökleves** **Rántott csirkecomb** **Mexicói rizs** **Meggy befőtt 5/1**	**Babgulyás** **Tejbegríz**		
	En: 3605 kj /858 kc; *Fehérje: 43,4 gr* *Sznh.: 79,1 gr;* *Cuk:10,6gr; Só:6,7 gr* *Zsír:47,4 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Tej, Zeller*	*En: 4636 kj /1104 kc;* *Fehérje: 40,8 gr* *Sznh.: 98,2 gr;* *Cuk:1,2gr; Só:4,3 gr* *Zsír:62,3 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 3351 kj /798 kc;* *Fehérje: 40,8 gr* *Sznh.: 102,7 gr;* *Cuk:11,7gr; Só:7 gr* *Zsír:24,6 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Zeller*	*En: 5459 kj /1300 kc;* *Fehérje: 52,2 gr* *Sznh.: 145,5 gr;* *Cuk:22,2gr; Só:7 gr* *Zsír:55,2 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 10002 kj /2382 kc;* *Fehérje: 108,2 gr* *Sznh.: 276,4 gr;* *Cuk:60,7gr; Só:5,4 gr* *Zsír:88,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller*		
Tápérték össz.	*En: 3605 kj /858 kc;* *Fehérje:43,4 gr* *Sznh.: 79,1 gr;* *Cuk:10,6gr; Só:6,7 gr* *Zsír:47,4 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 4636 kj /1104 kc;* *Fehérje:40,8 gr* *Sznh.: 98,2 gr;* *Cuk:1,2gr; Só:4,3 gr* *Zsír:62,3 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 3351 kj /798 kc;* *Fehérje:40,8 gr* *Sznh.: 102,7 gr;* *Cuk:11,7gr; Só:7 gr* *Zsír:24,6 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 5459 kj /1300 kc;* *Fehérje:52,2 gr* *Sznh.: 145,5 gr;* *Cuk:22,2gr; Só:7 gr* *Zsír:55,2 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 10002 kj /2382 kc;* *Fehérje:108,2 gr* *Sznh.: 276,4 gr;* *Cuk:60,7gr; Só:5,4 gr* *Zsír:88,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2019.05.20. - 2019.05.26. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.05.20. hétfő	2019.05.21. kedd	2019.05.22. szerda	2019.05.23. csütörtök	2019.05.24. péntek	2019.05.25. szombat	2019.05.26. vasárnap
Ebéd						**Citromos kertileves Marhapörkölt Píritott tarhonya Csalamádé**	**Fahéjas szilvaleves Sült oldalas Hagymás burgonya Párolt káposzta**
						En: 5927 kj /1411 kc; Fehérje: 56,1 gr Sznh.: 144,4 gr; Cuk:3,4gr; Só:8,4 gr Zsír:73 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	*En: 8446 kj /2011 kc; Fehérje: 87,9 gr Sznh.: 144,5 gr; Cuk:28,1gr; Só:9 gr Zsír:122,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr Glutén, Tej, Zeller*
Tápérték össz.						*En: 5927 kj /1411 kc; Fehérje:56,1 gr Sznh.: 144,4 gr; Cuk:3,4gr; Só:8,4 gr Zsír:73 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 8446 kj /2011 kc; Fehérje:87,9 gr Sznh.: 144,5 gr; Cuk:28,1gr; Só:9 gr Zsír:122,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2019.05.27. - 2019.05.31. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.05.27. hétfő	2019.05.28. kedd	2019.05.29. szerda	2019.05.30. csütörtök	2019.05.31. péntek	2019.06.01. szombat	2019.06.02. vasárnap
Ebéd	**Húsleves Bakonyi sertés borda Szarvacska tészta Kiwi**	**Zöldborsó leves Paradicsomos hús gombóc**	**Francia hagymaleves Csirke pörkölt Bulgur Csemege uborka**	**Tarhonya leves Rakott karfiol**	**Csurgatott tojásleves Paprikásburgonya, kolbásszal, nokedlivel Csalamádé**		
	En: 7119 kj /1695 kc; Fehérje: 58,5 gr Sznh.: 163,4 gr; Cuk:1gr; Só:7,1 gr Zsír:95,5 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 3897 kj /928 kc; Fehérje: 35,7 gr Sznh.: 99,7 gr; Cuk:20,3gr; Só:2,9 gr Zsír:40,4 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 7945 kj /1892 kc; Fehérje: 74,8 gr Sznh.: 39,9 gr; Cuk:5,1gr; Só:10,3 gr Zsír:57,6 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 4406 kj /1049 kc; Fehérje: 37,9 gr Sznh.: 83,5 gr; Cuk:1,1gr; Só:2,8 gr Zsír:62,9 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 5079 kj /1209 kc; Fehérje: 35,5 gr Sznh.: 109,8 gr; Cuk:2,7gr; Só:7,8 gr Zsír:66,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Zeller*		
Tápérték össz.	*En: 7119 kj /1695 kc; Fehérje:58,5 gr Sznh.: 163,4 gr; Cuk:1gr; Só:7,1 gr Zsír:95,5 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 3897 kj /928 kc; Fehérje:35,7 gr Sznh.: 99,7 gr; Cuk:20,3gr; Só:2,9 gr Zsír:40,4 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 7945 kj /1892 kc; Fehérje:74,8 gr Sznh.: 39,9 gr; Cuk:5,1gr; Só:10,3 gr Zsír:57,6 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 4406 kj /1049 kc; Fehérje:37,9 gr Sznh.: 83,5 gr; Cuk:1,1gr; Só:2,8 gr Zsír:62,9 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*	*En: 5079 kj /1209 kc; Fehérje:35,5 gr Sznh.: 109,8 gr; Cuk:2,7gr; Só:7,8 gr Zsír:66,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr*		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás