

**Heti étlap: 2018.11.19. - 2018.11.25. A / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

|                                                 | 2018.11.19. hétfő                                                                                                    | 2018.11.20. kedd                                                                                                         | 2018.11.21. szerda                                                                                                     | 2018.11.22. csütörtök                                                                                                 | 2018.11.23. péntek                                                                                                     | 2018.11.24. szombat | 2018.11.25. vasárnap |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|
| <b>Ebéd</b>                                     | Kertész leves<br>Milánói makaróni<br>Túró rudi 30 gr                                                                 | Kavartgaluska leves<br>Szárzabab főzelék<br>Húskroket                                                                    | Brokkoli krémleves<br>Grill csirkecomb<br>Zöldséges bulgur<br>Vegyes befőtt                                            | Grízgaluska leves<br>Lecsós natúr szelet<br>Burgonya püré                                                             | Levesgyöngy<br>Köménymag leves<br>Levesgyöngy<br>Paradicsomos hús<br>gombóc<br>Levesgyöngy                             |                     |                      |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 3593 kj /855 kc<br>Fehérje: 38,6 gr<br>Szh.: 68,9 gr<br>Cuk:43,8gr Só:4,4 gr<br>Zsír:51 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 5023 kj /1196 kc<br>Fehérje: 46,5 gr<br>Szh.: 152,9 gr<br>Cuk:14,4gr Só:4,7 gr<br>Zsír:43,3 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4444 kj /1058 kc<br>Fehérje: 38,2 gr<br>Szh.: 13,5 gr<br>Cuk:0,9gr Só:2,7 gr<br>Zsír:43,7 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4128 kj /983 kc<br>Fehérje: 29,3 gr<br>Szh.: 98,7 gr<br>Cuk:1,7gr Só:4,3 gr<br>Zsír:51,4 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 3110 kj /741 kc<br>Fehérje: 22,3 gr<br>Szh.: 60,9 gr<br>Cuk:10,3gr Só:2,1 gr<br>Zsír:44,7 gr Tzs:0 gr<br>Kalc:0 gr |                     |                      |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Tej, Zeller                                                                                                          | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller                                                                                  | Glutén, Tej, Zeller                                                                                                    | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller                                                                                         | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller                                                                                          |                     |                      |

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....

Aláírás