

Heti étlap: 2018.11.05. - 2018.11.11. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2018.11.05. hétfő	2018.11.06. kedd	2018.11.07. szerda	2018.11.08. csütörtök	2018.11.09. péntek	2018.11.10. szombat	2018.11.11. vasárnap
Reggeli	Tea Kenyér fehér Kenőmájás Paradicsom	Kakaó, tea Kifli sajtos 50 gr Margarin Uborka	Tej, tea Fahéjas ferdinánd	Tejeskávé, tea Kalács fonott 500 gr. Mézes margarin	Kakaó, tea Kenyér rozs Tojáskrémm Zöldpaprika	Tej, tea Kenyér fehér Sajtkrémm Felvágott toast sonka Uborka	Tea Sült szalonna, kenyér Paradicsom
Ebéd	Káposzta leves Bácskai rizses hús Vegyes befőtt	Lebbencsleves Tökfőzelék Fasírt Müzsli szelet	Csurgatott tojásleves Rántott hal Párolt rizs Majonéz kukorica	Zöldborsó leves Csirke pörkölt Orsó tészta Csemege uborka	Jókai bableves Lekváros levél	Paradicsom leves Rakott burgonya Mandarin	Lencse leves Rántott csirkemell Mexicói rizs Cékla Zöldpaprika Tojás
Vacsora	Tea Kenyér fehér Sajtkrémm Felvágott sidlinges csirkemell Uborka	Tavaszi rizses hús Cékla	Tea Kenyér fehér Margarin Felvágott toast sonka Lilahagyma	Káposztás tészta Banán	Tea Kenyér fehér Vajkrém magyaros Zöldpaprika Joghurt gyümölcsös	Tea Kenyér fehér Tavaszi vagdalthús 130 gr. Paradicsom	Tea Kenyér fehér Margarin Kolbász füstölt
Tápérték össz.	En: 8505 kj /2025 kc Fehérje: 69 gr Szh.: 296,6 gr Cuk:61,9gr Só:8,9 gr Zsír:61,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 16405 kj /3906 kc Fehérje: 143,5 gr Szh.: 438,7 gr Cuk:102,6gr Só:12 gr Zsír:172,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 16554 kj /3941 kc Fehérje: 150,1 gr Szh.: 457,4 gr Cuk:53,9gr Só:8,9 gr Zsír:158,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 15678 kj /3733 kc Fehérje: 161,9 gr Szh.: 479,7 gr Cuk:43,8gr Só:13,7 gr Zsír:136,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 12822 kj /3053 kc Fehérje: 102 gr Szh.: 377,8 gr Cuk:136,9gr Só:8,1 gr Zsír:118,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 14683 kj /3496 kc Fehérje: 122,8 gr Szh.: 398,2 gr Cuk:91,5gr Só:11,9 gr Zsír:148,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 16585 kj /3949 kc Fehérje: 99,2 gr Szh.: 339,1 gr Cuk:87gr Só:8,4 gr Zsír:233,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Mustár

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás