

Heti étlap: 2025.12.01. - 2025.12.07. A / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025.12.01. hétfő	2025.12.02. kedd	2025.12.03. szerda	2025.12.04. csütörtök	2025.12.05. péntek	2025.12.06. szombat	2025.12.07. vasárnap
Reggeli	Tej 2 dl Sajtos kifli 1 db Szendvicskrém natúr 20 g Uborka 30 g	Tej 2 dl Kifli 1 db Zala felvágott 20 g Sajtkrém 20 g Zöldpaprika 30 g	Toast felvágott 20 g Karamellás tej 2 dl Kukoricás buci 50g 1 db Magyaros vajkrém 20 g Retek jégcsap 30 g	Tej 2 dl Zsemle 50 g 1 db Májusi csem. 20 g Kocka sajt 1 db Retek jégcsap 30 g	Tejeskávé 2 dl Túrós batyú 50 g 1 db		
Tízórai	Banán 100 g	Körte 100g	Narancs 100 g	Banán 100 g	Őszibarack 100 g		
Ebéd	Grízgaluska leves (hússal, zöldséggel) 0,25 lt Csőben sült karfiol 1 db Alma 100 g	Almás csirkecomb 40g Burgonya püré 80 g Banán 100 g	Lecsós tokány 1 db Bulgur 50 g Alma 100 g	Stefánia vagdalt 1 db Zöldborsó főzelék 0,2 lt Kenyér fehér 50 g	Majorannás sertésapró 80 g Piritott burgonya 100 g Uborka saláta 60 g		
Uzsonna	Búzakorpás diákrúd 1db Körözött 20 g	Gyümölcs joghurt 1 db Pogácsa sajtos 50 g 1 db	Kenőmájas 20 g Kenyér teljeskiőrlésű 50 g Zöldpaprika 30 g	Monte csoki puding 1 db Kifli 1 db Zöldfűszeres vajkrém 20g	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g Szerencse felvágott 20 g Szendvicskrém natúr 20 g Zöldpaprika 30 g		
Tápérték össz.	En: 6302 kj /1501 kc Fehérje: 86 gr Szh.: 197,1 gr Cuk:2,2gr Só:1,5 gr grZsír:41 grTzs:0 gr Kalc:0,32 gr	En: 5608 kj /1335 kc Fehérje: 41,7 gr Szh.: 172,9 gr Cuk:14,2gr Só:1,6 gr grZsír:53,1 grTzs:0 gr Kalc:0,28 gr	En: 5237 kj /1247 kc Fehérje: 48,6 gr Szh.: 185,6 gr Cuk:18,2gr Só:3,1 gr grZsír:36,2 grTzs:0 gr Kalc:0,24 gr	En: 5466 kj /1301 kc Fehérje: 49,9 gr Szh.: 159,5 gr Cuk:4,6gr Só:3,6 gr grZsír:50,2 grTzs:0 gr Kalc:0,29 gr	En: 3991 kj /950 kc Fehérje: 41,5 gr Szh.: 117,9 gr Cuk:14,7gr Só:2,5 gr grZsír:33,8 grTzs:0 gr Kalc:0,18 gr		
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej	Glutén, Szójabab, Tej	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej		

Heti étlap: 2025.12.08. - 2025.12.14. A / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025.12.08. hétfő	2025.12.09. kedd	2025.12.10. szerda	2025.12.11. csütörtök	2025.12.12. péntek	2025.12.13. szombat	2025.12.14. vasárnap
Reggeli	Párizsi felvágott 20 g Tej 2 dl Puffancs 50 g 1 db Zöldfűszeres vajkrém 20g	Tej 2 dl Búzakorpás diákrúd 1db Kocka sajt 1 db Zöldpaprika 30 g	Tej 2 dl Kalács kakaós 50 g Margarin 20 g	Tejeskávé 2 dl Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db Kenőmájas 20 g Retek jégcsap 30 g	Karamellás tej 2 dl Sajtos rúd 50 g 1 db		
Tízórai	Banán 100 g	Alma 100 g	Körte 100g	Körte 100g	Alma 100 g		
Ebéd	Kenyér fehér 50 g Húsgombóc leves (tökmagvas) 0,25 lt Karálbé főzelék 0,25 lt Főtt tojás 1 db	Grill csirkemell 1 db Piritott burgonya 100 g Uborka saláta 60 g	Halvagdalt (burgonyás, sajtos) 40g Mexikói pürefőzelék 0,25 lt Kenyér fehér 50 g	10.Főtt hús darált 50 g Pirított dara 20 g Gyümölcs mártás 0,25 lt	Paradicsomos-babpürés sonkás makaróni 60 g		
Uzsonna	Retek piros 1 db Kenyér fehér 50 g Túrókrém tavaszi 20 g	Monte csoki puding 1 db Kalács fonott 50 g Margarin 20 g	Kifli 1 db Húskrém/ párizsi felv. Sajtós 20g Zöldpaprika 30 g	Margarin 20 g Gyümölcs joghurt 1 db Puffancs 50 g 1 db	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g Sajtos párizsi felvágott 20 g Margarin 20 g Uborka 30 g		
Tápérték össz.	En: 5884 kj /1401 kc Fehérje: 66,3 gr Szh.: 173,8 gr Cuk:7gr Só:4 gr Zsír:43,8 grTzs:0 gr Kalc:0,33 gr	En: 4024 kj /958 kc Fehérje: 25,6 gr Szh.: 111 gr Cuk:5,2gr Só:3,2 gr Zsír:45,1 grTzs:0 gr Kalc:0,24 gr	En: 4478 kj /1066 kc Fehérje: 38,7 gr Szh.: 134,4 gr Cuk:8,3gr Só:3,3 gr Zsír:38,9 grTzs:0 gr Kalc:0,25 gr	En: 4447 kj /1059 kc Fehérje: 36,3 gr Szh.: 142 gr Cuk:32,5gr Só:0,7 gr Zsír:39 grTzs:0 gr Kalc:0,18 gr	En: 6233 kj /1484 kc Fehérje: 83,7 gr Szh.: 101,7 gr Cuk:20,1gr Só:5,1 gr Zsír:79,8 grTzs:0 gr Kalc:0,3 gr		
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Földimogyoró, Szójabab, Tej	Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej		

Heti étlap: 2025.12.15. - 2025.12.21. A / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025.12.15. hétfő	2025.12.16. kedd	2025.12.17. szerda	2025.12.18. csütörtök	2025.12.19. péntek	2025.12.20. szombat	2025.12.21. vasárnap
Reggeli	Tej 2 dl Túrós batyú 50 g 1 db	Tej 2 dl Kifli 1 db Kópé szelet 20g Kocka sajt 1 db Uborka 30 g	Tejeskávé 2 dl Kalács cifra 50 g Margarin 20 g	Tej 2 dl Kifli 1 db Kacsamájás pástétom 30 g Zöldhagyma 1 db	Margarin 20 g Kakaó 2 dl Sajtos kifli 1 db		
Tízórai	Mandarin 100 g	Banán 100 g	Alma 100 g	Narancs 100 g	Körte 100g		
Ebéd	Sertés szelet sütvé 1 db Finom főzelék 0,25 lt Kenyér fehér 50 g	Ropogós csirkecomb 1 db Burgonya püré sajtkrémes 80 g Alma befőtt 5/1 80 g	Eszterházy sertés tokány 50g Párolt rizs 50 g	Natúr sertés szelet 1 db Kenyér fehér 50 g Alma mártás 0,2 lt	Gulyásleves 0,25 lt Tejbegríz 0,2 lt		
Uzsonna	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g Tojáskrém 20 g Retek jégcsap 30 g	Gyümölcs joghurt 1 db Briós 50g 1 db Margarin 20 g	Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db Túrókrém sárgarépás 20 g Zöldpaprika 30 g	Üdítő 2:dl 1 db Zsemle 50 g 1 db Sonkakerém 20 g	Kenyér fehér 50 g Szendvicsskrém natúr 20 g Lapka sajt 1 db Retek jégcsap 30 g		
Tápérték össz.	En: 4455 kJ /1061 kc Fehérje: 47,2 gr Szh.: 125,3 gr Cuk:3,3gr Só:5,4 gr Zsír:37,5 grTzs:0 gr Kalc:0,26 gr	En: 5183 kJ /1234 kc Fehérje: 54,3 gr Szh.: 160,6 gr Cuk:23,2gr Só:3,1 gr Zsír:41,7 grTzs:0 gr Kalc:0,24 gr	En: 4463 kJ /1063 kc Fehérje: 37,3 gr Szh.: 132,1 gr Cuk:10,9gr Só:0,9 gr Zsír:42,7 grTzs:0 gr Kalc:0,2 gr	En: 4652 kJ /1108 kc Fehérje: 41,8 gr Szh.: 163,1 gr Cuk:31,1gr Só:2,4 gr Zsír:32,6 grTzs:0 gr Kalc:0,24 gr	En: 6421 kJ /1529 kc Fehérje: 62,7 gr Szh.: 151,5 gr Cuk:19,2gr Só:1,7 gr Zsír:71,7 grTzs:0 gr Kalc:0,54 gr		
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Mustár	Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller		