

Heti étlap: 2025.12.01. - 2025.12.07. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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

Tízórai	Tej 2 dl Sajtos kifli 1 db Szendvicskrém natúr 20 g Uborka 40 g	Tea 2 dl Kifli teljeskiőrlésű 1 db Diákcsemege felvágott 20g Sajtkrém 20 g Zöldpaprika 40 g	Toast felvágott 20 g Karamellás tej 2 dl Kukoricás buci 50g 1 db Magyaros vajkrém 20 g Retek jégcsap 40 g	Tea 2 dl Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db Májusi csem. 20 g Kocka sajt 1 db Retek jégcsap 40 g	Tejeskávé 2 dl Túrós batyú 50 g 1 db		
Ebéd	Grízgaluska leves 0,3 lt Rakott karfiol 1 db Kenyér rozs 50 g Alma 100 g	Alma leves 0,3 lt Grill csirkecomb 1 db Petrezselymes burgonya 150 g Csem. Uborka 100g Banán 100 g	Zöldségleves 0,3 lt Lecsós natúr szelet 1 db Szarvacska tészta 80 g	Tarhonya leves 0,30 lt Stefánia vagdalt 1 db Kenyér fehér 50 g Zöldborsó főzelék 0,3 lt	Francia hagymaleves 0,3 lt Brassói apró pecsenye 150 g Piritott burgonya 120 g Uborka saláta 80 g		
Uzsonna	Búzakorpás diákrúd 1db Körözött 20 g Zöldpaprika 40 g	Joghurt natúr 1 db Pogácsa sajtos 50 g 1db	Kenőmájas 20 g Kenyér teljeskiőrlésű 50 g Zöldhagyma 1 db	Gyümölcs joghurt 1 db Kifli 1 db Zöldfűszeres vajkrém 20g	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g Szerencse felvágott 20 g Szendvicskrém magyaros 20 g Zöldpaprika 40 g		
Tápérték össz.	En: 7344 kJ /1748 kc Fehérje: 62,6 gr Szh.: 175,1 gr Cuk:1,3gr Só:3,2 gr Zsír:86,1 grTzs:0 gr Kalc:0,28 gr	En: 7933 kJ /1889 kc Fehérje: 64,2 gr Szh.: 220,7 gr Cuk:40gr Só:7,4 gr Zsír:82,4 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7374 kJ /1756 kc Fehérje: 69,7 gr Szh.: 246,1 gr Cuk:32,8gr Só:7,2 gr Zsír:55 grTzs:0 gr Kalc:0,24 gr	En: 6800 kJ /1619 kc Fehérje: 56,7 gr Szh.: 196,9 gr Cuk:65,2gr Só:7,3 gr Zsír:64,4 grTzs:0 gr Kalc:0,08 gr	En: 5713 kJ /1360 kc Fehérje: 58,8 gr Szh.: 173,7 gr Cuk:24,9gr Só:5 gr Zsír:45,2 grTzs:0 gr Kalc:0,24 gr		
Allergén összetevők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2025.11.10.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal

Heti étlap: 2025.12.08. - 2025.12.14. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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

Tízórai	Puffancs 50 g 1 db Zöldfűszeres vajkrém 20g Párizsi felvágott 20 g	Tea 2 dl Búzakorpás diákrúd 1db Kocka sajt 1 db Zöldpaprika 40 g	Tej 2 dl Kalács kakaós 50 g Margarin 20 g	Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db Kenőmájas 20 g Zöldhagyma 1 db Tea 2 dl	Karamellás tej 2 dl Sajtos rúd 50 g 1 db		
Ebéd	Karalábé leves tejfölös 0,3 lt Rántott csirkemell tökmagvas 1 db Párolt rizs 80 g Uborka saláta 80 g	Pir. Kiskocka leves 0,30 lt Gyros 100 g Burgonya krokett 4 db	Brokkoli krémleves 0,3 lt Pan. Halrúd 3 db Mexicói rizs 80 g Mandarin 100 g	10.Főtt hús darált 70 g Narancs 100 g Húsleves (hús) 0,3 lt Gyümölcs mártás 0,3 lt Pirított dara 50 g	Szárazbab leves 0,3 lt Lassagne 1 db Alma 100 g		
Uzsonna	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g Túrókrém-tavaszi 30 g	Monte csoki puding 1 db Kalács fonott 50 g Margarin 20 g	Kifli teljeskiőrlésű 1 db Löncs felv.20 g Zöldpaprika 40 g	Gyümölcs joghurt 1 db Mexicói rúd 40 g 1 db	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g Sajtos párizsi felvágott 20 g Margarin 20 g Uborka 40 g		
Tápérték össz.	En: 5849 kj /1393 kc Fehérje: 66,4 gr Szh.: 155,5 gr Cuk:7,6gr Só:2,9 gr Zsír:54,3 grTzs:0 gr Kalc:0,04 gr	En: 6319 kj /1504 kc Fehérje: 56,2 gr Szh.: 164,5 gr Cuk:20,5gr Só:3,7 gr Zsír:69,8 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5994 kj /1427 kc Fehérje: 40,7 gr Szh.: 169,5 gr Cuk:5,3gr Só:3,1 gr Zsír:64,1 grTzs:0 gr Kalc:0,24 gr	En: 6561 kj /1562 kc Fehérje: 61,6 gr Szh.: 243,5 gr Cuk:66,1gr Só:1 gr Zsír:40,5 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7948 kj /1892 kc Fehérje: 74,5 gr Szh.: 222,6 gr Cuk:35,4gr Só:3,3 gr Zsír:77,5 grTzs:0 gr Kalc:0,37 gr		
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2025.11.11.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal

Heti étlap: 2025.12.15. - 2025.12.21. A / Napi háromezori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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
Tízórai	Tej 2 dl Túrós batyú 50 g 1 db	Tea 2 dl Kifli teljeskiőrlésű 1 db Kópé felvágott 20 g Kocka sajt 1 db Uborka 40 g	Tejeskávė 2 dl Kakaós csiga 50 g 1 db	Tea 2 dl Búzakorpás diákrúd 1db Kacsamájás pástétom 30 g Zöldhagyma 1 db	Kakaó 2 dl Sajtos kifli 1 db Margarin 20 g		
Ebéd	Reszelttészta leves 0,3 lt Fasírt 1 db Finom főzelék 0,3 lt Nápolyi kakaós 50 g	Tőkleves 0,3 lt Ropogós tárkonyos csirkecomb 1 db Burgonya püré sajtkrémes 140 g Csem. Uborka 100g	Zöldbab leves 0,3 lt Mustáros hús 70 g Alma 100 g Szarvacska tészta 80 g	Fahéjas szilvaleves 0,3 lt Csőbensült kotlett (csirkemell) 1 db Petrezselymes rizs 80 g Alma 100 g	Gulyásleves 0,3 lt Tejbegríz 0,3 lt		
Uzsonna	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g Főtt tojás 1 db Margarin 20 g Retek-jégcsap 40 g	Gyümölcs joghurt 1 db Briós 50g 1 db Margarin 20 g	Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db Túrókrém sárgarépás 20 g Zöldpaprika 40 g	Üdítő 2 dl 1 db Mini pizza 80 gr	Kenyér rozs 50 g Szendvicsskrém magyaros 20 g Lapka sajt 1 db Retek jégcsap 40 g		
Tápérték össz.	En: 6199 kj /1476 kc Fehérje: 54,7 gr Szh.: 153,5 gr Cuk:6,8gr Só:2,2 gr Zsír:62,6 grTzs:0 gr Kalc:0,28 gr	En: 5923 kj /1410 kc Fehérje: 52,5 gr Szh.: 173,8 gr Cuk:49,3gr Só:8,3 gr Zsír:54,8 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 6893 kj /1641 kc Fehérje: 61,7 gr Szh.: 200,8 gr Cuk:32,6gr Só:6,3 gr Zsír:68,4 grTzs:0 gr Kalc:0,27 gr	En: 5863 kj /1396 kc Fehérje: 57,5 gr Szh.: 223,7 gr Cuk:47,4gr Só:4,9 gr Zsír:30,8 grTzs:0 gr Kalc:0,06 gr	En: 8355 kj /1989 kc Fehérje: 78,3 gr Szh.: 241,5 gr Cuk:74,3gr Só:3,7 gr Zsír:74,5 grTzs:0 gr Kalc:0,6 gr		
Allergén összetevők össz.	Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller		