

2025.11.01. szombat

2025.11.02. vasárnap

2025.11.03. hétfő

2025.11.04. kedd

2025.11.05. szerda

2025.11.06. csütörtök

2025.11.07. péntek

Reggeli	Tej 3 dl Kenyér rozs 100 g Soproni felvágott 30 g	Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Sajtos omlett 200 g Paradicsom 50 g					
Tízórai	Őszibarack 200 g	Nektarin 200 g					
Ebéd	Kertész leves 0,6 lt Rántott csirkemell (pan.) Csőben sült karfiol 2 db Kenyér fehér 50 g	Karalábé lev.zölds. 0,4 lt Zúza pörkölt 100 g Párolt rizs 150 g Csem. Uborka 120g					
Uzsonna	Nápolyi kakaós 50 g	Müzli szelet 1 db					
Vacsora	Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Körözött 30 g Zöldhagyma 2 db	Zöldpaprika 50 g Tej 3 dl Kenyér rozs 100 g Szalámi szeletelt 30 g Kocka sajt 1 db					
Tápérték össz.	En: 12517 kJ /2980 kcal Fehérje: 98,5 gr Szh.: 352,5 gr Cuk:33,2gr Só:11,3 grZsír:126,2 grTzs:0 gr Kalc:0,52 gr	En: 13295 kJ /3166 kcal Fehérje: 134,7 gr Szh.: 376,3 gr Cuk:54,2gr Só:12,7 grZsír:107,7 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr					
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller					

Heti ettlap: 2025.11.03. - 2025.11.09. A / Napi ötszöri felnőtt étkezés / 19-69 év

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

2025.11.03. hétfő

2025.11.04. kedd

2025.11.05. szerda

2025.11.06. csütörtök

2025.11.07. péntek

2025.11.08. szombat

2025.11.09. vasárnap

Reggeli	Tej 3 dl Túrós batyú 50 g 2db	Tea 3 dl Kifli teljeskiőrlésű 2 db Kópé felvágott 30 g Kocka sajt 1 db Uborka 50 g	Tejeskávé, tea 3 dl Zsemle 50 g 2 db Tepertőkrém 30 g Zöldhagyma 2 db	Tea 3 dl Búzakorpás diákrúd 2 db Kacsamájás pástétom 50 g Zöldhagyma 2 db	Kakaó 3 dl Mákos kifli 2 db	Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Disznósajt 30 g Retek jégcsap 50 g	Tea 3 dl Kenyér rozs 100 g Sült virsli mustárral 2 db
Tízórai	Mandarin 200 g	Banán 200g	Alma 200 g	Nektarin 200 g	Körte 200g	Őszibarack 200 g	Szilva 200 g
Ebéd	Reszelttészta leves 0,6 lt Sertés szelet sültve 2 db Finom főzelék 0,6 lt Nápolyi kakaós 50 g	Tökleves 0,6 lt Ropogós tárkonyos csirkecomb 2 db Burgonya püré sajtkrémes 200 g Csem. Uborka 120g	Zöldbab leves 0,6 lt Mustáros hús 100 g Olasz csavart tészta 150 g	Őszibarack krémleves 0,6 lt Paprikás csirkemell 2 db Petrezselymes rizs 150 g	Gulyásleves 0,6 lt Tejbegríz 0,6 lt	Palóc leves 0,6 lt Betyáros 0,15 kg Csem. Uborka 120g	Sajtkrém leves 0,6 lt Rántott csirkecomb 2db Bulgur 150 g Párolt zöldköret 150g
Uzsonna	Krémtúró vaníliás 1 db	Gyümölcs joghurt 1 db	Kefir 1 db	Üdítő 2 dl 1 db	Monte csoki puding 1 db	Kefir 1 db	Túró rudi 1 db
Vacsora	Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Főtt tojás 1 db Margarin 30 g Retek jégcsap 50 g	Öreg tarhonya 150 g Sertés pörkölt 100 g Cékla ecetes 150 g	Tea 3 dl Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 2 db Túrókrém sárgarépás 30 g Zöldpaprika 50 g	Natúr sertés szelet 2 db Kelkáposzta főzelék 0,6 lt Kenyér fehér 50 g	Tea 3 dl Kenyér rozs 100 g Kemencés húskenyér felvágott 30 g Lapka sajt 1 db Retek jégcsap 50 g	Lapka sajt 1 db Tej 3 dl Halkrém 30g Kenyér fehér 100 g Paradicsom 50 g	Retek jégcsap 50 g Tej 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Főtt tojás 1 db Kocka sajt 1 db
Tápérték össz.	En: 11516 kJ /2742 kc Fehérje: 111,3 gr Szh.: 322,5 gr Cuk:62,8gr Só:11,3 gr Zsír:103,9 grTzs:0 gr Kalc:0,43 gr	En: 11830 kJ /2817 kc Fehérje: 114,5 gr Szh.: 357 gr Cuk:81,3gr Só:22,2 gr Zsír:109,4 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 10936 kJ /2604 kc Fehérje: 99,5 gr Szh.: 392,9 gr Cuk:78,2gr Só:11,5 gr Zsír:77,3 grTzs:0 gr Kalc:0,34 gr	En: 11603 kJ /2763 kc Fehérje: 99,5 gr Szh.: 380,8 gr Cuk:83gr Só:11,4 gr Zsír:98,1 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 14824 kJ /3530 kc Fehérje: 109 gr Szh.: 433,6 gr Cuk:125,6gr Só:6,9 gr Zsír:128,6 grTzs:0 gr Kalc:0,84 gr	En: 12704 kJ /3025 kc Fehérje: 108,8 gr Szh.: 366,8 gr Cuk:40,4gr Só:9,9 gr Zsír:124,2 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr	En: 15771 kJ /3755 kc Fehérje: 140,5 gr Szh.: 342,9 gr Cuk:43,4gr Só:14,9 gr Zsír:194,8 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Mustár	Glutén, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2025.09.30.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal

2025.11.10. hétfő

2025.11.11. kedd

2025.11.12. szerda

2025.11.13. csütörtök

2025.11.14. péntek

2025.11.15. szombat

2025.11.16. vasárnap

Reggeli	Tej 3 dl Pogácsa sajtos 50 g 2 db	Tea 3 dl Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 2 db Zala felvágott 30 g Kocka sajt 1 db Paradicsom 50 g	Margarin 30 g Karamellás tej, tea 3 dl Sajtos kifli 2 db	Tea 3 dl Kifli teljeskiőrlésű 2 db Sajtos párizsi felvágott 30 g Uborka 50 g	Kakaó 3 dl Zsemle 50 g 2 db Mézes margarin 30 g	Tej 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Szalonna rakott erdélyi 30 g Zöldhagyma 2 db	Tea 3 dl Kenyér rozs 100 g Tojásos lecsó 200 g
Tízórai	Narancs 200 g	Banán 200g	Őszibarack 200 g	Alma 200 g	Körte 200g	Nektarin 200 g	Üdítő 2 dl 1 db
Ebéd	Vajgaluska leves 0,6lt Tökmagvas grill csirkemell 2 db Burgonya püré 200 g Uborka saláta 150 g	Zöldborsó leves 0,6 lt Cigány pecsenye 2 db Pírtott tarhonya 150 g Uborka saláta 150 g	Paradicsom leves 0,6 lt Csőbensült kotlett (hal) 2 db Párolt rizs 150 g Uborka saláta 150 g	Frankfurti leves 0,6 lt Mákos nudli 150 g Alma 200 g	Burgonya tepsis 200 g Sárgaborsó krémleves 0,6 lt Rántott csirkemell 2 db Vajon párolt zöldség 130 g	ABC tészta leves 0,6 lt Budapest sertés ragu 100g Párolt rizs 150 g Csalamádé 150 g	Francia hagymaleves 0,6 lt Töltött csirkecomb 2 db Mexikói tésztasaláta 130 g
Uzsonna	Gyümölcs joghurt 1 db	Túró rudi 1 db	Üdítő 2 dl 1 db	Habos puding csoki-vanília 1db	Teljes kiőrlésű keksz 50 g	Korpovit keksz 50 g	Krémtúró vaníliás 1 db
Vacsora	Tea 3 dl Kifli teljeskiőrlésű 2 db Diákcsemege felvágott 30g Natúr vajkrém 30 g Zöldpaprika 50 g	Sült kolbász 2db Szárzabab főzelék 0,6 lt Kenyér fehér 100 g	Kópé felvágott 30 g Magyaros vajkrém 30 g Zöldpaprika 50 g Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 2 db	Csalamádé 150 g Pulyka pörkölt 100 g Nokedli 150 g	Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Tejföl poharas 1 db	Tej 3 dl Kenyér fehér 100 g Sajtkrém 30 g Uborka 50 g	Paradicsom 50 g Kefir 1 db Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Szalámi csemege szeletelt 30g
Tápérték össz.	En: 16159 kj /3847 kc Fehérje: 112 gr Sznh.: 353,9 gr Cuk:57,7gr Só:8,6 gr Zsír:217,7 grTzs:0 gr Kalc:0,48 gr	En: 21738 kj /5176 kc Fehérje: 173,5 gr Sznh.: 470 gr Cuk:60,5gr Só:11,7 gr Zsír:290 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9487 kj /2259 kc Fehérje: 83,5 gr Sznh.: 351,2 gr Cuk:109,9gr Só:7,1 gr Zsír:57,4 grTzs:0 gr Kalc:0,46 gr	En: 12957 kj /3085 kc Fehérje: 118,6 gr Sznh.: 477,4 gr Cuk:62gr Só:9,3 gr Zsír:73,5 grTzs:0 gr Kalc:0,09 gr	En: 12945 kj /3082 kc Fehérje: 122,2 gr Sznh.: 425,2 gr Cuk:76,7gr Só:11 gr Zsír:96,4 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr	En: 11681 kj /2781 kc Fehérje: 113,2 gr Sznh.: 343,9 gr Cuk:2,2gr Só:9,7 gr Zsír:104,1 grTzs:0 gr Kalc:0,72 gr	En: 14096 kj /3356 kc Fehérje: 130,7 gr Sznh.: 344,2 gr Cuk:90,7gr Só:15,9 gr Zsír:151,4 grTzs:0 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár

2025.11.17. hétfő

2025.11.18. kedd

2025.11.19. szerda

2025.11.20. csütörtök

2025.11.21. péntek

2025.11.22. szombat

2025.11.23. vasárnap

Reggeli	Margarin 30 g Tej 3 dl Kalács cifra100 g	Tea 3 dl Búzakorpás diákrúd 2 db Májusi csem. 30 g Kocka sajt 1 db Uborka 50 g	Tejeskávé, tea 3 dl Kalács kakaós 100 g Margarin 30 g	Tej 3 dl Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 2 db Császár szalonna 30 g Zöldpaprika 50 g	Karamellás tej, tea 3 dl Puffancs 50 g 2 db Natúr vajkrém 30 g	Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Halkrém 30g Paradicsom 50 g	Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Kolbászos rántotta 150 g
Tízórai	Körte 200g	Nápolyi kakaós 50 g	Alma 200 g	Banán 200g	Nektarin 200 g	Őszibarack 200 g	Üdítő 2 dl 1 db
Ebéd	Káposzta saláta 130 g Zöldséges burgonya leves 0,6 lt Csikós tokány 100 g Bulgur 150 g	Sárgabarack krémleves 0,6 lt Barbeques csirkecomb 2 db Sült zöldségek 200g Tört burgonya 200 g	Csurgatott tojásleves 0,6 lt Milánói makaróni 150 g Alma 200 g	Főtt hús Húsleves 0,6 lt Vadas mártás 0,25 lt - gluténmentes Kuszkusz 150 g	Buzsáki leves 0,6 lt Szilvás gombóc 5 db Kenyér fehér 50 g	Kavartgaluska leves 0,6 lt Erdélyi rakott savanyú káposzta 2 db Kenyér fehér 50 g	Becsinált leves csirkeszárnnyal 0,6 lt Paprikásburgonya tarhonyával 200 g Csem. Uborka 120g
Uzsonna	Gyümölcs joghurt 1 db	Vanília puding habbal 1 db	Korpovit keksz 50 g	Joghurt natúr 1 db	Györi keksz 30 g	Habos puding csoki-vanília 1db	Joghurt natúr 1 db
Vacsora	Retek jégcsap 50 g Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Toast felvágott 30 g Szendvicskrém natúr	Párolt rizs 150 g Mészáros tokány 100 g Csem. Uborka 120g	Tea 3 dl Kifli teljeskiőrlésű 2 db Szerencse felvágott 30 g Magyaros vajkrém 30 g Zöldpaprika 50 g	Sült oldalas 1 db Hagymás burgonya 200 g Párolt káposzta 130 g	Tea 3 dl Búzakorpás diákrúd 2 db Bácskai hurka 30g Retek jégcsap 50 g	Kefír 1 db Kenyér fehér 100 g Diákcsemege felvágott 30g Sajtkrém 30 g	Tea 3 dl Kenyér rozs 100 g Körözött 30 g Zöldhagyma 2 db
Tápérték össz.	En: 12675 kJ /3018 kc Fehérje: 98,5 gr Szh.: 422,2 gr Cuk:61,8gr Só:10,8 grZsír:105,1 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr	En: 16622 kJ /3958 kc Fehérje: 137,3 gr Szh.: 386,3 gr Cuk:74,2gr Só:17 grZsír:206,4 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 13829 kJ /3293 kc Fehérje: 146,6 gr Szh.: 363,3 gr Cuk:69,1gr Só:11,1 grZsír:137,2 grTzs:0 gr Kalc:0,31 gr	En: 17999 kJ /4285 kc Fehérje: 168,1 gr Szh.: 395 gr Cuk:12,1gr Só:14,3 grZsír:229,2 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr	En: 10634 kJ /2532 kc Fehérje: 73,8 gr Szh.: 400,2 gr Cuk:126,3gr Só:9,5 grZsír:66,4 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr	En: 11236 kJ /2675 kc Fehérje: 79,4 gr Szh.: 381,4 gr Cuk:37,7gr Só:11,9 grZsír:88,6 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 12250 kJ /2917 kc Fehérje: 95,3 gr Szh.: 341,2 gr Cuk:85,5gr Só:12,4 grZsír:116,8 grTzs:0 gr Kalc:0,04 gr
Allergén össze-tevők össz.	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

2025.11.24. - 2025.11.30. A / Napi ötszöri felnőtt étkezés / 19-69 év

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

2025.11.24. hétfő

2025.11.25. kedd

2025.11.26. szerda

2025.11.27. csütörtök

2025.11.28. péntek

2025.11.29. szombat

2025.11.30. vasárnap

Reggeli	Tej 3 dl Kalács fonott 100 g Margarin 30 g	Zöldpaprika 50 g Tea 3 dl Búzakorpás diákrúd 2 db Kópé felvágott 30 g Sajtkrém 30 g	Tejeskávé, tea 3 dl Briós 50g 2 db Margarin 30 g	Tea 3 dl Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 2 db Túrókrém 30 g Zöldpaprika 50 g	Kakaó 3 dl Fatörzs rúd 2 db	Tej 3 dl Kenyér rozs 100 g Tepertőkrém 30 g Zöldhagyma 2 db	Tea 3 dl Bundás kenyér 2 db Paradicsom 50 g
Tízórai	Körte 200g	Narancs 200 g	Alma 200 g	Alma 200 g	Banán 200g	Őszibarack 200 g	Körte 200g
Ebéd	Sárgarépa krémleves pirított tökmaggal 0,6 lt Csirkemell rizottó 100 g Meggy befőtt 150 g	Karalábé lev.zöldséges 0,6 lt Tarhonyás hús 250 g Csem. Uborka 120g Kenyér rozs 50 g	Zöldbab leves 0,6 lt Rántott hal 2 db Zöldséges bulgur 130 g Csem. Uborka 120g	Parasztleves 0,6 lt Sertés pörkölt 100 g Tökfőzelék 0,6 lt Kenyér fehér 50 g	Mákos tészta 150 g Lencsegulyás f-f tarjával 0,6 lt Alma 200 g Kenyér fehér 100 g	Legényfogó leves 0,6 lt Lekváros bukta 2 db Alma 200 g Kenyér fehér 100 g	Tavaszi zöldségleves 0,6 lt Töltött káposzta 2 db Kenyér fehér 100 g
Uzsonna	Krémtúró vaníliás 1 db	Túró rudi 1 db	Müzli szelet 1 db	Gyümölcs joghurt 1 db	Györi keksz 30 g	Monte csoki puding 1 db	Túró rudi 1 db
Vacsora	Uborka 50 g Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Zala felvágott 30 g Lapka sajt 1 db	Zöldborsós sertés tokány 0,1 Petrezselymes rizs 150 g	Tea 3 dl Teljes kiőrlésű kifli 50 g 2db Tojáskrém 30 g Retek jégcsap 50 g	Nokedli sonkás tojásos 150 g Fejes saláta 80g	Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Tejföl poharas 1 db Zöldpaprika 50 g	Tea 3 dl Joghurt natúr 1 db Kenyér fehér 100 g Kemencés húskenyér felvágott 30 g	Retek jégcsap 50 g Tea 3 dl Kefír 1 db Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Olasz felvágott 30 g
Tápérték össz.	En: 11617 kJ /2766 kc Fehérje: 107 gr Szh.: 343,7 gr Cuk:72,1gr Só:4,3 grZsír:104,7 grTzs:0 gr Kalc:0,61 gr	En: 13117 kJ /3123 kc Fehérje: 132,3 gr Szh.: 466,6 gr Cuk:45,1gr Só:11,4 grZsír:85,4 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 13132 kJ /3127 kc Fehérje: 106,8 gr Szh.: 406,4 gr Cuk:92,9gr Só:8,4 grZsír:115,2 grTzs:0 gr Kalc:0,3 gr	En: 9891 kJ /2355 kc Fehérje: 94,7 gr Szh.: 338,2 gr Cuk:70gr Só:15,2 grZsír:67,8 grTzs:0 gr Kalc:0,04 gr	En: 17002 kJ /4048 kc Fehérje: 115,9 gr Szh.: 568,1 gr Cuk:91gr Só:19,6 grZsír:150,6 grTzs:0 gr Kalc:0,37 gr	En: 11988 kJ /2854 kc Fehérje: 106,2 gr Szh.: 455 gr Cuk:57,2gr Só:8,1 grZsír:61,3 grTzs:0 gr Kalc:0,41 gr	En: 14691 kJ /3498 kc Fehérje: 109,4 gr Szh.: 360 gr Cuk:77,3gr Só:9,9 grZsír:165,2 grTzs:0 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program