

Heti étlap: 2025.12.01. - 2025.12.07. A / Napi ötszöri felnőtt étkezés / 19-69 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	Löncs felv.30 g Tej 3 dl Sajtos kifli 2 db Szendvicskrém natúr 30 g Uborka 50 g	Tea 3 dl Kifli teljeskiőrlésű 2 db Diákcsemege felvágott 30g Sajtkrém 30 g Zöldpaprika 50 g	Karamellás tej, tea 3 dl Kukoricás buci 50g 2 db Szalonna rakott erdélyi 30 g Retek jégcsap 50 g	Tea 3 dl Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 2 db Májusi csem. 30 g Kocka sajt 1 db Retek jégcsap 50 g	Tejeskávé, tea 3 dl Túrós batyú 50 g 2db	Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Főtt tojás 1 db Sajtkrém 30 g Zöldhagyma 2 db	Tea 3 dl Kenyér fehér 100 g Főző kolbász+mustár 200 g
Tízórai	Nektarin 200 g	Körte 200g	Narancs 200 g	Banán 200g	Őszibarack 200 g	Mandarin 200 g	Alma 200 g
Ebéd	Grízgaluska leves 0,6 lt Rakott karfiol 2 db Kenyér rozs 50 g Alma 200 g	Alma leves 0,6 lt Grill csirkecomb 2 db Petrezselymes burgonya 200 g Csem. Uborka 120g Banán 200g	Zöldségleves 0,6 lt Lecsós natúr szelet 2 db Szarvacskas tészta 150 g	Tarhonya leves 0,6 lt Stefánia vágdalt 2 db Zöldborsó főzelék 0,6 lt Sós perenc 1 db	Olasz zöldségleves 0,6 lt Halászlé 0,6 Túrós derelye 7 db Brassói apró pecsenye 250 g Piritott burgonya 200 g Uborka saláta 150 g	Halászlé 0,6 Túrós derelye 7 db Alma 200 g Kenyér teljeskiőrlésű 100 g	Burgonyagombóc leves 0,6 lt Csirke pörkölt 200 g Zöldbab főzelék 0,6 lt
Uzsonna	Teljes kiőrlésű keksz 50 g	Joghurt natúr 1 db	Krémtúró vaníliás 1 db	Müzli szelet 1 db	Gyümölcs joghurt 1 db	Háztartási keksz 50 g	Túró rudi 1 db
Vacsora	Tea 3 dl Búzakorpás diákrúd 2 db Tejföl poharas 1 db	Bundás kenyér 2 db Francia saláta 80 g Kenyér rozs 50 g	Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Kenőmájas 30 g Zöldhagyma 2 db	Vanília puding habbal 1 db Rántott pulykamell 2 db Kukoricás rizs 150 g	Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Szerencse felvágott 30 g Szendvicskrém	Paradicsom 50 g Tej 3 dl Kenyér fehér 100 g Toast felvágott 30 g Natúr vajkrém 30 g	Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Szalámi turista 30 g Kocka sajt 2 db
Tápérték össz.	En: 11827 kj /2816 kc Fehérje: 74,8 gr Szh.: 289,6 gr Cuk:38,6gr Só:5,8 gr Zsír:149,6 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr	En: 17977 kj /4280 kc Fehérje: 129,7 gr Szh.: 449,4 gr Cuk:101,8gr Só:14,4 gr Zsír:208,3 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 12251 kj /2917 kc Fehérje: 111 gr Szh.: 446,3 gr Cuk:88,2gr Só:11,5 gr Zsír:80,3 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr	En: 15913 kj /3789 kc Fehérje: 121,3 gr Szh.: 507,6 gr Cuk:91,6gr Só:11,3 gr Zsír:141,8 grTzs:0 gr Kalc:0,12 gr	En: 9878 kj /2352 kc Fehérje: 92,3 gr Szh.: 332,1 gr Cuk:86,3gr Só:7,8 gr Zsír:71 grTzs:0 gr Kalc:0,3 gr	En: 13046 kj /3106 kc Fehérje: 141,2 gr Szh.: 444 gr Cuk:60,6gr Só:16,9 gr Zsír:151,5 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr	En: 12909 kj /3074 kc Fehérje: 141,3 gr Szh.: 327,5 gr Cuk:93,4gr Só:20,3 gr Zsír:128,8 grTzs:0 gr Kalc:0,22 gr
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár

Heti étlap: 2025.12.08. - 2025.12.14. A / Napi ötszöri felnőtt étkezés / 19-69 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 30 g Tej 3 dl Puffancs 50 g 2 db Zöldfűszeres vajkrém 20g	Tea 3 dl Búzakorpás diákrúd 2 db Kocka sajt 2 db Zöldpaprika 50 g Olasz felvágott 30 g	Kakaó 3 dl Lekváros kifli 2 db	Tea 3 dl Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 2 db Kenőmájas 30 g Zöldhagyma 2 db	Karamellás tej, tea 3 dl Sajtos rúd 50 g 2 db	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	Banán 200g	Nektarin 200 g	Körte 200g	Körte 200g	Alma 200 g	Őszibarack 200 g	Nektarin 200 g
Ebéd	Szőlő 200 g Karálbé leves tejfölös 0,6 lt Rántott csirkemell tökmagvas 2 db Párolt rizs 150 g	Pir. Kiskocka leves 0,6 lt Gyros 150 g Burgonya krokett 7 db	Brokkoli krémleves 0,6 lt Pan. Hal 1 db Mexicói rizs 150 g	10.Főtt hús darált 150 g Húsleves (hús) 0,6 lt Gyümölcs mártás 0,6 lt Pirított dara 60 g	Szárazbab leves 0,6 lt Lassagne 2 db Nektarin 200 g	Kertész leves 0,6 lt Rántott csirkemell (pan.) Csőben sült karfiol 2 db Kenyér fehér 50 g	Karálbé lev.zölds. 0,4 lt Zúza pörkölt 100 g Párolt rizs 150 g Csem. Uborka 120g
Uzsonna	Üdítő 2 dl 1 db	Monte csoki puding 1 db	Kefir 1 db	Joghurt natúr 1 db	Habos puding csoki-vanília 1db	Nápolyi kakaós 50 g	Müzli szelet 1 db
Vacsora	Retek piros 2 db Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Tejföl poharas 1 db	Sült szalonna 150 g Kenyér fehér 100 g Paradicsom 50 g	Tea 3 dl Kifli teljeskiőrlésű 2 db Löncs felv.30 g Zöldpaprika 50 g Margarin 30 g	Párolt rizs 150 g Temesvári tokány 100 g	Margarin 30 g Tea 3 dl Kenyér teljeskiőrlésű 100 g Körözött 30 g Sajtos párizsi felvágott 30 g	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: 12784 kj /3044 kc Fehérje: 113,4 gr Szh.: 431,9 gr Cuk:64gr Só:4,9 gr Zsír:96,4 grTzs:0 gr Kalc:0,38 gr	En: 14681 kj /3496 kc Fehérje: 125,4 gr Szh.: 296,1 gr Cuk:30,8gr Só:9,2 gr Zsír:198,6 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 15234 kj /3627 kc Fehérje: 91,4 gr Szh.: 426,1 gr Cuk:73,1gr Só:6,1 gr Zsír:171,8 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr	En: 12789 kj /3045 kc Fehérje: 120,4 gr Szh.: 390,8 gr Cuk:65,4gr Só:5,7 gr Zsír:114 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 14031 kj /3341 kc Fehérje: 104,3 gr Szh.: 465 gr Cuk:76,7gr Só:4,9 gr Zsír:116,7 grTzs:0 gr Kalc:0,55 gr	En: 12517 kj /2980 kc Fehérje: 98,5 gr Szh.: 352,5 gr Cuk:33,2gr Só:11,3 gr Zsír:126,2 grTzs:0 gr Kalc:0,52 gr	En: 13295 kj /3166 kc Fehérje: 134,7 gr Szh.: 376,3 gr Cuk:54,2gr Só:12,7 gr Zsír:107,7 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr
Allergén össze-tevők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller

Heti étlap: 2025.12.15. - 2025.12.21. A / Napi ötszöri felnőtt étkezés / 19-69 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 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	Töklevés 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 vaniliás 1 db	Gyümölcs joghurt 1 db	Kefír 1 db	Üdítő 2 dl 1 db	Monte csoki puding 1 db	Kefír 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 sárgarépas 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 grZsír: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 grZsír: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 grZsír: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 grZsír: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 grZsír: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 grZsír: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 grZsír: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

Heti étlap: 2025.12.22. - 2025.12.28. A / Napi ötszöri felnőtt étkezés / 19-69 év

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

	2025.12.22. hétfő	2025.12.23. kedd	2025.12.24. szerda	2025.12.25. csütörtök	2025.12.26. péntek	2025.12.27. szombat	2025.12.28. 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 Píritott 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	Vegyes zöldségleves 0,6 lt Töltött káposzta 2 db Mákos bejgli 2 db	Burgonya tepsis 200 g Sárgaborsó krémleves 0,6 lt Fűsz. Sajtkrémmel töltött rántott csirkemell 2 db	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	Aszalt szilvával töltött pulykatekerics Francia saláta 80 g Kenyér rozs 100 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 Szh.: 353,9 gr Cuk:57,7gr Só:8,6 grZsír:217,7 grTzs:0 gr Kalc:0,48 gr	En: 21738 kj /5176 kc Fehérje: 173,5 gr Szh.: 470 gr Cuk:60,5gr Só:11,7 grZsír:290 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 9487 kj /2259 kc Fehérje: 83,5 gr Szh.: 351,2 gr Cuk:109,9gr Só:7,1 grZsír:57,4 grTzs:0 gr Kalc:0,46 gr	En: 16304 kj /3882 kc Fehérje: 120,2 gr Szh.: 416,7 gr Cuk:100,6gr Só:8 grZsír:186,8 grTzs:0 gr Kalc:0,49 gr	En: 14271 kj /3398 kc Fehérje: 130,7 gr Szh.: 453,5 gr Cuk:97,1gr Só:11,3 grZsír:114,7 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr	En: 11681 kj /2781 kc Fehérje: 113,2 gr Szh.: 343,9 gr Cuk:2,2gr Só:9,7 grZsír:104,1 grTzs:0 gr Kalc:0,72 gr	En: 14096 kj /3356 kc Fehérje: 130,7 gr Szh.: 344,2 gr Cuk:90,7gr Só:15,9 grZsír: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, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár

Heti étlap: 2025.12.29. - 2025.12.31. A / Napi ötszöri felnőtt étkezés / 19-69 év

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

	2025.12.29. hétfő	2025.12.30. kedd	2025.12.31. szerda	2026.01.01. csütörtök	2026.01.02. péntek	2026.01.03. szombat	2026.01.04. 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				
Tízórai	Körte 200g	Nápolyi kakaós 50 g	Alma 200 g				
Ebéd	Káposzta saláta 130 g Zöldséges burgonya leves 0,6 lt Csikós tokány 100 g Bulgur 150 g	Csurgatott tojásleves 0,6 lt Barbeques csirkecomb 2 db Sült zöldségek 200g Tört burgonya 200 g	Sárgabarack krémleves 0,6 lt Sült malac java 2 db Rizskrokkett petrezselymes Lyoni hagymakarika				
Uzsonna	Gyümölcs joghurt 1 db	Vanília puding habbal 1 db	Korpovit keksz 50 g				
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				
Tápérték össz.	En: 12675 kJ /3018 kcal Fehérje: 98,5 gr Szh.: 422,2 gr Cuk:61,8gr Só:10,8 gr Zsír:105,1 grTzs:0 gr Kalc:0,36 gr	En: 16022 kJ /3815 kcal Fehérje: 141 gr Szh.: 336,2 gr Cuk:37,7gr Só:18,4 gr Zsír:206,1 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 16261 kJ /3872 kcal Fehérje: 140,2 gr Szh.: 413,2 gr Cuk:114,8gr Só:15 gr Zsír:180,4 grTzs:0 gr Kalc:0,3 gr				
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej				