

# Heti étlap: 2025.11.03. - 2025.11.09. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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 |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|
| <b>T<br/>í<br/>z<br/>ó<br/>r<br/>a<br/>i</b> | Tej 2 dl *7*<br>Túrós batyú 50 g 1 db<br>*1,3,7*<br><br>En: 1570 kJ /374 kc; Feh:15,4gr<br>Szh:52gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr<br>Zsír:10,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej                                                                                 | Tea 2 dl<br>Kifli teljeskiőrlésű 1 db<br>Kópe felvágott 20 g<br>Kocka sajt 1 db *7*<br>Uborka 30 g<br><br>En: 792 kJ /189 kc; Feh:8gr<br>Szh:34gr;Cuk:8,2gr;Só:1,1gr<br>Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Tej                                                       | Tejeskávé 2 dl *7*<br>Kakaós csiga 50 g 1 db<br>*1,3,7*<br><br>En: 1696 kJ /404 kc; Feh:10,7gr<br>Szh:49gr;Cuk:6gr;Só:0,1gr<br>Zsír:18gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej                                            | Tea 2 dl<br>Búzakorpás diákrúd 1db<br>*1,5,7*<br>Kacsamájás pástétom 30 g<br>Zöldhagyma 1 db<br><br>En: 1097 kJ /261 kc; Feh:9,3gr<br>Szh:39gr;Cuk:6,1gr;Só:0,7gr<br>Zsír:7,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Földimogyoró, Tej                          | Margarin 20 g<br>Kakaó 2 dl *7*<br>Sajtos kifli 1 db *1,5*<br><br>En: 2170 kJ /517 kc; Feh:15,6gr<br>Szh:60gr;Cuk:20gr;Só:0,1gr<br>Zsír:23,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr<br><br>Glutén, Földimogyoró, Tej                       |                     |                      |
| <b>E<br/>b<br/>é<br/>d</b>                   | Reszelttészta leves 0,25 lt<br>*1,3*<br>Sertés szelet sültve 1 db<br>*1,7*<br>Finom főzelék 0,25 lt *1,7*<br>Nápolyi kakaós 50 g<br><br>En: 2885 kJ /687 kc; Feh:31gr<br>Szh:59gr;Cuk:3,3gr;Só:3,7gr<br>Zsír:35,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0,02gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej | Tökleves 0,25 lt *1,7*<br>Ropogós tárkonyos<br>csirkecomb 1 db *7,9*<br>Burgonya püré sajtkrémes<br>100 g *7,9*<br>Csem. Uborka 80g<br><br>En: 2360 kJ /562 kc; Feh:30,1gr<br>Szh:69gr;Cuk:9,4gr;Só:3,3gr<br>Zsír:18,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tej, Zeller | Zöldbab leves 0,25 lt *1,7*<br>Mustáros hús 50 g *1,7,10*<br>Alma 100 g<br>Párolt rizs 60 g *1*<br><br>En: 2246 kJ /535 kc; Feh:21,7gr<br>Szh:71gr;Cuk:10,2gr;Só:1,5gr<br>Zsír:18,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tej, Mustár | Fahéjas szilvaleves 0,25 lt<br>*1,7*<br>Paprikás csirkemell 1 db<br>*1,7*<br>Csőbensült burgonya 120g<br>*3,7*<br>Alma 100 g<br><br>En: 1777 kJ /423 kc; Feh:23,2gr<br>Szh:51gr;Cuk:4gr;Só:1,3gr<br>Zsír:13,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej | Gulyásleves 0,25 lt *1,3,9*<br>Tejbegríz 0,25 lt *1,7*<br><br>En: 2080 kJ /495 kc; Feh:25,7gr<br>Szh:59gr;Cuk:8,6gr;Só:0,6gr<br>Zsír:16,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0,3gr<br>Glutén, Tojás, Tej, Zeller                              |                     |                      |
| <b>U<br/>z<br/>s<br/>o<br/>n<br/>n<br/>a</b> | Kenyér teljeskiőrlésű 50 g<br>*1*<br>Főtt tojás 1 db *3*<br>Margarin 20 g<br>Retek jégcsap 30 g<br><br>En: 1252 kJ /298 kc; Feh:10,1gr<br>Szh:27gr;Cuk:0gr;Só:0,8gr<br>Zsír:11,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tojás                                          | Gyümö cs joghurt 1 db<br>Briós 50g 1 db *1,3,7*<br>Margarin 20 g<br><br>En: 1475 kJ /351 kc; Feh:8gr<br>Szh:43gr;Cuk:13gr;Só:0,1gr<br>Zsír:16,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej                                                                         | Zsemle teljeskiőrlésű 50 g<br>1 db *1*<br>Zöldpaprika 30 g<br>Túrókrém sárgarépas 20 g<br>*7*<br><br>En: 969 kJ /231 kc; Feh:11,1gr<br>Szh:33gr;Cuk:0,3gr;Só:0,5gr<br>Zsír:5,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0,02gr<br><br>Glutén, Tej           | Üdítő 2 dl 1 db<br>Mini pizza 80 gr *1,6*<br><br>En: 993 kJ /236 kc; Feh:6gr<br>Szh:49gr;Cuk:19,6gr;Só:0gr<br>Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Szójabab                                                                                          | Kenyér rozs 50 g *1*<br>Szendvicskrémm magyaros<br>20 g<br>Lapka sajt 1 db *7*<br>Retek jégcsap 30 g<br><br>En: 2151 kJ /512 kc; Feh:21gr<br>Szh:31gr;Cuk:1,6gr;Só:1gr<br>Zsír:32,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tej |                     |                      |
|                                              | En: 5707 kJ /1359 kc; Feh:56,5<br>gr;Szh:138gr;Cuk:3,3gr;Só:4,6gr;<br>Zsír:57 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,26 gr                                                                                                                                                            | En: 4627 kJ /1102 kc; Feh:46,2<br>gr;Szh:145gr;Cuk:30,7gr;Só:4,5g<br>r;Zsír:36,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr                                                                                                                                                               | En: 4912 kJ /1169 kc; Feh:43,5<br>gr;Szh:154gr;Cuk:16,5gr;Só:2,1g<br>r;Zsír:42,3 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,26 gr                                                                                                                         | En: 3867 kJ /921 kc; Feh:38,6<br>gr;Szh:139gr;Cuk:29,8gr;Só:2gr;<br>Zsír:21,9 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr                                                                                                                                                        | En: 6401 kJ /1524 kc; Feh:62,3<br>gr;Szh:150gr;Cuk:30,2gr;Só:1,8g<br>r;Zsír:71,5 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,54 gr                                                                                                                 |                     |                      |

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2025.09.30.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal

# Heti étlap: 2025.11.10. - 2025.11.16. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

|                                              | 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 |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|
| <b>T<br/>í<br/>z<br/>ó<br/>r<br/>a<br/>i</b> | Tej 2 dl *7*<br>Pogácsa sajtos 50 g 1 db<br>*1,3,7*<br><br>En: 2633 kJ /627 kc; Feh:15,9gr<br>Szh:54gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr<br>Zsir:36,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej                                                                              | Tea 2 dl<br>Zsemle teljeskiőrlésű 50 g<br>1 db *1*<br>Zala felvágott 20 g<br>Kocka sajt 1 db *7*<br>Paradicsom 30 g<br><br>En: 953 kJ /227 kc; Feh:8,1gr<br>Szh:39gr;Cuk:6,3gr;Só:0,4gr<br>Zsir:4,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tej      | Margarin 20 g<br>Karamellás tej 2 dl *7*<br>Sajtos kifli 1 db *1,5*<br><br>En: 1846 kJ /440 kc; Feh:11,3gr<br>Szh:54gr;Cuk:20gr;Só:0,1gr<br>Zsir:19,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr<br><br>Glutén, Földimogyoró, Tej                                                            | Tea 2 dl<br>Kifli teljeskiőrlésű 1 db<br>Sajtos párizsi felvágott 20 g<br>Uborka 30 g<br><br>En: 916 kJ /218 kc; Feh:7,5gr<br>Szh:35gr;Cuk:8,2gr;Só:0,6gr<br>Zsir:4,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0,06gr            | Kakaó 2 dl *7*<br>Zsemle 50 g 1 db *1*<br>Mézes margarin 20 g<br><br>En: 2338 kJ /557 kc; Feh:15,8gr<br>Szh:72gr;Cuk:23,3gr;Só:0,6gr<br>Zsir:22,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr<br><br>Glutén, Tej                                                                            |                     |                      |
| <b>E<br/>b<br/>é<br/>d</b>                   | Vajgaluska leves 0,25 lt<br>*1,3,9*<br>Tökmagvas grill csirkemell<br>1 db *9*<br>Burgonya püré 100 g *7,9*<br>Friss saláta<br><br>En: 3800 kJ /905 kc; Feh:32,9gr<br>Szh:68gr;Cuk:0,3gr;Só:1,8gr<br>Zsir:55,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0,05gr<br>Glutén, Tojás, Tej, Zeller | Zöldborsó leves 0,25 lt<br>*1,3,9*<br>Pulyka pörkölt 50 g *9*<br>Piritott tarhonya 60 g *1,3,9*<br>Friss saláta<br><br>En: 2635 kJ /627 kc; Feh:38,1gr<br>Szh:84gr;Cuk:0,2gr;Só:2,1gr<br>Zsir:16,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br>Glutén, Tojás, Zeller | Paradicsom leves 0,25 lt<br>*1,3,7,9*<br>Csőbensült kotlett (hal) 1<br>db *1,3,4,7,9*<br>Párolt rizs 60 g *1*<br>Friss saláta<br><br>En: 2140 kJ /509 kc; Feh:26,4gr<br>Szh:81gr;Cuk:20,1gr;Só:2,5gr<br>Zsir:9gr;Tzs:0gr;Kalc:0,05gr<br>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller | Alma 100 g<br>Frankfurti leves 0,25 lt<br>*1,7,9*<br>Pudingos almás kocka 100g<br><br>En: 860 kJ /205 kc; Feh:7,6gr<br>Szh:23gr;Cuk:1gr;Só:0,6gr<br>Zsir:9,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br>Glutén, Tej, Zeller | Sárgaborsó krémleves 0,25<br>lt *1,3,9*<br>Rántott csirkemell 1 db<br>*1,3*<br>Vajon párolt zöldség 70 g<br>Burgonya tepsis 100 g *9*<br><br>En: 3362 kJ /800 kc; Feh:43,9gr<br>Szh:107gr;Cuk:4,4gr;Só:2,2gr<br>Zsir:20,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br>Glutén, Tojás, Zeller |                     |                      |
| <b>U<br/>z<br/>s<br/>o<br/>n<br/>n<br/>a</b> | Kifli teljeskiőrlésű 1 db<br>Diákcsemege felvágott 20g<br>Natúr vajkrém 20 g<br>Zöldpaprika 30 g<br><br>En: 1182 kJ /281 kc; Feh:8,7gr<br>Szh:28gr;Cuk:3,3gr;Só:0,7gr<br>Zsir:13,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr                                                             | Gyümölcs joghurt 1 db<br>Pogácsa burgonyás 80 g 1<br>db *1,11*<br><br>En: 1240 kJ /295 kc; Feh:7,6gr<br>Szh:37gr;Cuk:13gr;Só:0,1gr<br>Zsir:12,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br>Glutén, Szezámag                                                         | Zsemle teljeskiőrlésű 50 g<br>1 db *1*<br>Kópé felvágott 20 g<br>Natúr vajkrém 20 g<br>Zöldpaprika 30 g<br><br>En: 1001 kJ /238 kc; Feh:9,1gr<br>Szh:33gr;Cuk:1,2gr;Só:0,8gr<br>Zsir:7,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br>Glutén                                                   | Margarin 20 g<br>Zsemle 50 g 1 db *1*<br>Habos puding csoki-vanília<br>1db<br><br>En: 2477 kJ /590 kc; Feh:5,5gr<br>Szh:116gr;Cuk:0gr;Só:0,5gr<br>Zsir:11,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br>Glutén               | Kenyér teljeskiőrlésű 50 g<br>*1*<br>Krém túró vaniliás 1 db<br><br>En: 1225 kJ /292 kc; Feh:10,4gr<br>Szh:44gr;Cuk:16gr;Só:0,8gr<br>Zsir:7,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br>Glutén                                                                                            |                     |                      |
|                                              | En: 7616 kJ /1813 kc; Feh:57,5<br>gr;Szh:150gr;Cuk:3,6gr;Só:2,6gr;<br>Zsir:106,4 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,29 gr                                                                                                                                                         | En: 4828 kJ /1150 kc; Feh:53,9<br>gr;Szh:161gr;Cuk:19,5gr;Só:2,6g<br>r;Zsir:32,5 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr                                                                                                                                         | En: 4987 kJ /1187 kc; Feh:46,8<br>gr;Szh:168gr;Cuk:41,4gr;Só:3,4g<br>r;Zsir:36,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,29 gr                                                                                                                                                               | En: 4252 kJ /1012 kc; Feh:20,5<br>gr;Szh:174gr;Cuk:9,3gr;Só:1,8gr;<br>Zsir:25,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,06 gr                                                                                               | En: 6925 kJ /1649 kc; Feh:70,1<br>gr;Szh:223gr;Cuk:43,7gr;Só:3,7g<br>r;Zsir:50,9 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr                                                                                                                                                             |                     |                      |

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámag; 12:Szulfitek; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

# Heti étlap: 2025.11.17. - 2025.11.23. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

|                                              | 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 |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|
| <b>T<br/>í<br/>z<br/>ó<br/>r<br/>a<br/>i</b> | Margarin 20 g<br>Tej 2 dl *7*<br>Kalács cifra 50 g *1*<br><br>En: 1782 kJ /424 kc; Feh:12,5gr<br>Szh:48gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr<br>Zsír:19,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr<br><br>Glutén, Tej                                                           | Tea 2 dl<br>Búzakorpás diákrúd 1db<br>*1,5,7*<br>Májusi csem. 20 g *1,6,9,10*<br>Kocka sajt 1 db *7*<br>Uborka 30 g<br>Kocka sajt 1 db *7*<br><br>En: 885 kJ /211 kc; Feh:7,2gr<br>Szh:36gr;Cuk:6,3gr;Só:1,1gr<br>Zsír:4,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br>Glutén, Földimogyoró, Szójabab,<br>Tej, Zeller, Mustár | Tejeskávé 2 dl *7*<br>Kalács kakaós 50 g *1,6*<br>Margarin 20 g<br><br>En: 1675 kJ /399 kc; Feh:10,7gr<br>Szh:46gr;Cuk:6gr;Só:0,4gr<br>Zsír:19,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr<br><br>Glutén, Szójabab, Tej                                  | Tea 2 dl<br>Zsemle teljeskiőrlésű 50 g<br>1 db *1*<br>Túrókrém 20 g *7*<br>Zöldpaprika 30 g<br><br>En: 1082 kJ /258 kc; Feh:11,1gr<br>Szh:40gr;Cuk:6,5gr;Só:0,5gr<br>Zsír:5,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0,02gr<br><br>Glutén, Tej                              | Natúr vajkrém 20 g<br>Karamellás tej 2 dl *7*<br>Puffancs 50 g 1 db *1,3,7*<br><br>En: 1900 kJ /452 kc; Feh:12,3gr<br>Szh:61gr;Cuk:21,1gr;Só:0,5gr<br>Zsír:17,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej               |                     |                      |
| <b>E<br/>b<br/>é<br/>d</b>                   | Friss saláta<br>Zöldséges burgonya leves<br>0,25 lt *1,9*<br>Csikós tokány 50 g *1,7*<br>Párolt rizs 60 g *1*<br><br>En: 2064 kJ /492 kc; Feh:20gr<br>Szh:74gr;Cuk:0,3gr;Só:1gr<br>Zsír:13,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tej, Zeller | Sárgabarack krémleves<br>0,25 lt *1,7*<br>Barbeques csirkecomb 1<br>db *1,7,9*<br>Sült zöldségek 80g *1,7*<br>Tört burgonya 100 g<br><br>En: 2368 kJ /564 kc; Feh:28,5gr<br>Szh:61gr;Cuk:11gr;Só:2,5gr<br>Zsír:23,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tej, Zeller                                       | Csurgatott tojásleves 0,25<br>lt *1,3,9*<br>Milánói makaróni 60 g *6,7*<br>Alma 100 g<br><br>En: 3640 kJ /867 kc; Feh:72,5gr<br>Szh:23gr;Cuk:4,2gr;Só:4,3gr<br>Zsír:50gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej,<br>Zeller | Húsleves 0,25 lt *1,3,9*<br>Húsgombóc 1 db *1,3*<br>Vadas mártás 0,2 lt *1,7,10*<br>Kuszkusz 50 g *1,9*<br><br>En: 3499 kJ /833 kc; Feh:22,7gr<br>Szh:75gr;Cuk:1,7gr;Só:1,7gr<br>Zsír:48,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár | Buzsáki leves 0,25 lt<br>*1,3,7,9*<br>Szilvás gombóc 2 db *1,3*<br>Kenyér fehér 50 g *1*<br><br>En: 2311 kJ /550 kc; Feh:21,9gr<br>Szh:76gr;Cuk:7gr;Só:2,3gr<br>Zsír:14,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br>Glutén, Tojás, Tej, Zeller    |                     |                      |
| <b>U<br/>z<br/>s<br/>o<br/>n<br/>n<br/>a</b> | Kenyér teljeskiőrlésű 50 g<br>*1*<br>Toast felvágott 20 g *1,7*<br>Szendvicskrém natúr 20 g<br>Retek jégcsap 30 g<br><br>En: 1789 kJ /426 kc; Feh:14,2gr<br>Szh:61gr;Cuk:2,5gr;Só:1,8gr<br>Zsír:13,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tej | Gyümölcs joghurt 1 db<br>Fatörzs rúd 1 db *1*<br><br>En: 1458 kJ /347 kc; Feh:7,1gr<br>Szh:45gr;Cuk:13gr;Só:0,1gr<br>Zsír:14,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén                                                                                                                                         | Kifli teljeskiőrlésű 1 db<br>Szerencse felvágott 20 g<br>Magyaros vajkrém 20 g<br>Zöldpaprika 30 g<br><br>En: 1089 kJ /259 kc; Feh:7,6gr<br>Szh:29gr;Cuk:3,3gr;Só:1,1gr<br>Zsír:12,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr                              | Margarin 20 g<br>Vanília puding habbal 1 db<br>Briós 50g 1 db *1,3,7*<br><br>En: 1092 kJ /260 kc; Feh:4,7gr<br>Szh:29gr;Cuk:0gr;Só:0gr<br>Zsír:13,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej                                                    | Búzakorpás diákrúd 1db<br>*1,5,7*<br>Kenőmájas 20 g<br>Retek jégcsap 30 g<br>Narancs 100 g<br><br>En: 1041 kJ /248 kc; Feh:8,3gr<br>Szh:37gr;Cuk:0gr;Só:0,7gr<br>Zsír:8,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Földimogyoró, Tej |                     |                      |
|                                              | En: 5635 kJ /1342 kc; Feh:46,7<br>gr;Szh:182gr;Cuk:2,9gr;Só:2,9gr;<br>Zsír:45,9 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr                                                                                                                                   | En: 4711 kJ /1122 kc; Feh:42,8<br>gr;Szh:141gr;Cuk:30,4gr;Só:3,7g<br>r;Zsír:42,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr                                                                                                                                                                                                  | En: 6403 kJ /1525 kc; Feh:90,7<br>gr;Szh:97gr;Cuk:13,6gr;Só:5,8gr;<br>Zsír:81,5 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr                                                                                                                             | En: 5673 kJ /1351 kc; Feh:38,5<br>gr;Szh:144gr;Cuk:8,2gr;Só:2,3gr;<br>Zsír:67,8 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,02 gr                                                                                                                                            | En: 5252 kJ /1251 kc; Feh:42,5<br>gr;Szh:173gr;Cuk:28,1gr;Só:3,4g<br>r;Zsír:40,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr                                                                                                                     |                     |                      |

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dié; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

# Heti étlap: 2025.11.24. - 2025.11.30. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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 |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|
| <b>T<br/>í<br/>z<br/>ó<br/>r<br/>a<br/>i</b> | Tej 2 dl *7*<br>Kalács fonott 50 g *1,3,7*<br>Margarin 20 g<br><br>En: 1574 kj /375 kc; Feh:10,6gr<br>Szh:38gr;Cuk:0gr;Só:0,4gr<br>Zsír:19,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej                                               | Zöldpaprika 30 g<br>Tea 2 dl<br>Búzakorpás diákrúd 1db<br>*1,5,7*<br>Kópé felvágott 20 g<br>Sajtkrém 20 g *7*<br><br>En: 951 kj /226 kc; Feh:9,4gr<br>Szh:36gr;Cuk:7,1gr;Só:1,7gr<br>Zsír:4,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Földimogyoró, Tej                       | Tejeskávét 2 dl *7*<br>Briós 50g 1 db *1,3,7*<br>Margarin 20 g<br><br>En: 1713 kj /408 kc; Feh:11,6gr<br>Szh:47gr;Cuk:6gr;Só:0,*gr<br>Zsír:19,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej                                                                      | Tea 2 dl<br>Zsemle teljeskiőrlésű 50 g<br>1 db *1*<br>Túrókrém 20 g *7*<br>Zöldpaprika 30 g<br><br>En: 1082 kj /258 kc; Feh:11,1gr<br>Szh:40gr;Cuk:6,5gr;Só:0,5gr<br>Zsír:5,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0,02gr<br><br>Glutén, Tej                                     | Kakaó 2 dl *7*<br>Fatörzs rúd 1 db *1*<br><br>En: 2244 kj /534 kc; Feh:14,9gr<br>Szh:68gr;Cuk:20gr;Só:0,1gr<br>Zsír:21,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr<br><br>Glutén, Tej                                                                                    |                     |                      |
| <b>E<br/>b<br/>é<br/>d</b>                   | Sárgarépa krémleves<br>pirított tökmaggal 0,25 lt<br>*1,7*<br>Csirkemell rizottó 50 g *1*<br>Meggy befőtt 80 g<br><br>En: 2799 kj /666 kc; Feh:37,8gr<br>Szh:92gr;Cuk:14,3gr;Só:0,9gr<br>Zsír:16,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0,1gr<br><br>Glutén, Tej | Karalábé lev.zölds. 0,25 lt<br>*1,9*<br>Paradicsomos hús gombóc<br>0,25 lt *1,3,7,9*<br>Kenyér rozs 50 g *1*<br>Főtt burgonya 100 g<br><br>En: 2698 kj /642 kc; Feh:22,7gr<br>Szh:95gr;Cuk:5,1gr;Só:1,4gr<br>Zsír:17,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br>Glutén, Tojás, Tej, Zeller | Zöldbab leves 0,25 lt *1,7*<br>Pan. Halrúd 2 db *1,3,4*<br>Burgonya püré zöldséges<br>100+65 g *7,9*<br>Csem. Uborka 80g<br><br>En: 2143 kj /510 kc; Feh:18,4gr<br>Szh:58gr;Cuk:5,9gr;Só:4,5gr<br>Zsír:21,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0,06gr<br>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller | Banán 100 g<br>Parasztleves 0,25 lt *1,3,9*<br>Sertés pörkölt 50 g<br>Tökfőzelék 0,25 lt *1,7*<br>Kenyér fehér 50 g *1*<br><br>En: 2860 kj /681 kc; Feh:28gr<br>Szh:116gr;Cuk:6,5gr;Só:2,6gr<br>Zsír:14,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br>Glutén, Tojás, Tej, Zeller | Lencsegulyás f-f tarjával<br>0,25 lt *1,9*<br>Túrós tészta 60 g *1,3,7*<br>Alma 100 g<br>Kenyér fehér 50 g *1*<br><br>En: 3939 kj /938 kc; Feh:43,3gr<br>Szh:120gr;Cuk:0,8gr;Só:3gr<br>Zsír:32,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0,05gr<br>Glutén, Tojás, Tej, Zeller |                     |                      |
| <b>U<br/>z<br/>s<br/>o<br/>n<br/>a</b>       | Kenyér teljeskiőrlésű 50 g<br>*1*<br>Zala felvágott 20 g<br>Lapka sajt 1 db *7*<br>Uborka 30 g<br><br>En: 2118 kj /504 kc; Feh:23,7gr<br>Szh:29gr;Cuk:0,2gr;Só:1,2gr<br>Zsír:30,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tej                    | Natúr vajkrém 20 g<br>Krém túró vaniliás 1 db<br>Sajtos kifli 1 db *1,5*<br><br>En: 1564 kj /372 kc; Feh:11,1gr<br>Szh:42gr;Cuk:17,1gr;Só:0,3gr<br>Zsír:17,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Földimogyoró                                                             | Teljes kiőrlésű kifli 50 g 1db<br>Tojáskrém 20 g *3,10*<br>Retek jégcsap 30 g<br><br>En: 933 kj /222 kc; Feh:7,6gr<br>Szh:27gr;Cuk:2,1gr;Só:0,6gr<br>Zsír:6,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Tojás, Mustár                                                                | Gyümölcs joghurt 1 db<br>Kukoricás buci 50g 1 db<br>Margarin 20 g<br><br>En: 1782 kj /424 kc; Feh:10,9gr<br>Szh:64gr;Cuk:13gr;Só:0,8gr<br>Zsír:13,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tej                                                                  | Kenyér teljeskiőrlésű 50 g<br>*1*<br>Sajtkrém 20 g *7*<br>Zöldpaprika 30 g<br>Mandarin 100 g<br><br>En: 933 kj /222 kc; Feh:7gr<br>Szh:38gr;Cuk:1gr;Só:1,2gr<br>Zsír:4,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr<br><br>Glutén, Tej                                       |                     |                      |
|                                              | En: 6491 kj /1545 kc; Feh:72,1<br>gr;Szh:159gr;Cuk:14,6gr;Só:2,4g<br>r;Zsír:67,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,34 gr                                                                                                                                  | En: 5213 kj /1241 kc; Feh:43,2<br>gr;Szh:174gr;Cuk:29,4gr;Só:3,4g<br>r;Zsír:39,8 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr                                                                                                                                                                  | En: 4790 kj /1140 kc; Feh:37,7<br>gr;Szh:132gr;Cuk:14,1gr;Só:5,2g<br>r;Zsír:47,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,3 gr                                                                                                                                                             | En: 5724 kj /1363 kc; Feh:50,1<br>gr;Szh:219gr;Cuk:26gr;Só:4gr;Zs<br>ír:33,3 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,02 gr                                                                                                                                                      | En: 7115 kj /1694 kc; Feh:65,1<br>gr;Szh:226gr;Cuk:21,8gr;Só:4,2g<br>r;Zsír:58,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,29 gr                                                                                                                                            |                     |                      |

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: