

Heti étlap: 2025.12.01. - 2025.12.07. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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 Szendvicsskrém natúr 20 g Uborka 30 g	Tea 2 dl Kifli teljeskiőrlésű 1 db Diákcsemege felvágott 20g 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	Tea 2 dl Zsemle teljeskiőrlésű 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		
Ebéd	Alma 100 g Grízgaluska leves 0,25 lt Rakott karfiol 1 db Kenyér rozs 50 g	Alma leves 0,25 lt Grill csirkecomb 1 db Petrezselymes burgonya 80 g Csem. Uborka 80g Banán 100 g	Lecsós natúr szelet 1 db Szarvacska tészta 60 g Zöldségleves 0,25 lt Banán 100 g	Tarhonya leves 0,25 lt Stefánia vagdalt 1 db Kenyér fehér 50 g Zöldborsó főzelék 0,2 lt	Francia hagymaleves 0,3 lt Brassói apró pecsenye 100 g Piritott burgonya 100 g Uborka saláta 70 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 Zöldhagyma 1 db	Kifli 1 db Gyümölcs joghurt 1 db Zöldfűszeres vajkrém 20g	Üdítő 2 dl 1 db Kenyér teljeskiőrlésű 50 g Szerencse felvágott 20 g Szendvicsskrém magyaros 20 g Zöldpaprika 30 g		
Tápérték össz.	En: 5599 kJ /1333 kc Fehérje: 45,4 gr Szh.: 140,3 gr Cuk:3,3gr Só:3,6 gr Zsír:63,7 grTzs:0 gr Kalc:0,28 gr	En: 5915 kJ /1408 kc Fehérje: 49,7 gr Szh.: 165,2 gr Cuk:33,5gr Só:4,5 gr Zsír:60,3 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 6629 kJ /1578 kc Fehérje: 61,7 gr Szh.: 240,7 gr Cuk:23,1gr Só:3,7 gr Zsír:43,1 grTzs:0 gr Kalc:0,24 gr	En: 4965 kJ /1182 kc Fehérje: 51,9 gr Szh.: 166,6 gr Cuk:26,9gr Só:3,3 gr Zsír:31,7 grTzs:0 gr Kalc:0,06 gr	En: 4509 kJ /1074 kc Fehérje: 41,3 gr Szh.: 141,7 gr Cuk:32,7gr Só:3,3 gr Zsír:36,5 grTzs:0 gr Kalc:0,24 gr		
Allergén össze- tevők 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 / 4-6 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	Párizsi felvágott 20 g Tej 2 dl Puffancs 50 g 1 db Zöldfűszeres vajkrém 20g	Tea 2 dl Búzakorpás diákrúd 1db Kocka sajt 1 db Zöldpaprika 30 g	Tej 2 dl Kalács kakaós 50 g Margarin 20 g	Tea 2 dl Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db Kenőmájas 20 g Zöldhagyma 1 db	Karamellás tej 2 dl Sajtos rúd 50 g 1 db		
Ebéd	Szőlő 100 g Karálbé leves tejfölös 0,25 lt Rántott csirkemell tökmagvas 1 db Párolt rizs 60 g Uborka saláta 70 g	Pir. kiskocka leves 0,25 lt Gyros 70 g Piritott burgonya 100 g Körte 100g	Brokkoli krémleves 0,25 lt Pan. Halrúd 2 db Mexicói rizs 50 g Mandarin 100 g	10.Főtt hús darált 50 g Húsleves (hús) 0,25 lt Gyümölcs mártás 0,25 lt Piritott dara 30 g	Szárazbab leves 0,25 lt Lassagne 1 db Alma 100 g		
Uzsonna	Retek piros 1 db Kenyér teljeskiőrlésű 50 g Túrókrém tavaszi 20 g	Monte csoki puding 1 db Kalács fonott 50 g Margarin 20 g	Kifli teljeskiőrlésű 1 db Löncs felv.20 g Zöldpaprika 30 g	Gyümölcs joghurt 1 db Mexicói rúd 40 g 1 db	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g Sajtos párizsi felvágott 20 g Margarin 20 g Uborka 30 g		
Tápérték össz.	En: 5322 kj /1267 kc Fehérje: 59,1 gr Szh.: 143,8 gr Cuk:7,2gr Só:2,9 gr Zsír:48,8 grTzs:0 gr Kalc:0,28 gr	En: 5671 kj /1350 kc Fehérje: 44,2 gr Szh.: 146,4 gr Cuk:6,4gr Só:2,4 gr Zsír:66,6 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4852 kj /1155 kc Fehérje: 33,7 gr Szh.: 136,7 gr Cuk:4,3gr Só:2,5 gr Zsír:51,6 grTzs:0 gr Kalc:0,24 gr	En: 5479 kj /1305 kc Fehérje: 49,1 gr Szh.: 188 gr Cuk:41gr Só:0,7 gr Zsír:40,1 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 6523 kj /1553 kc Fehérje: 63,8 gr Szh.: 186,5 gr Cuk:24,1gr Só:2,3 gr Zsír:60,2 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		

Heti étlap: 2025.12.15. - 2025.12.21. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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 30 g	Tejeskávé 2 dl Kakaós csiga 50 g 1 db	Tea 2 dl Búzakorpás diákrúd 1db Kacsamájás pástétom 30 g Zöldhagyma 1 db	Margarin 20 g Kakaó 2 dl Sajtos kifli 1 db		
Ebéd	Reszelttészta leves 0,25 lt Fasírt 1 db Finom főzelék 0,25 lt Nápolyi kakaós 50 g	Tökleves 0,25 lt Ropogós tárkonyos csirkecomb 1 db Burgonya püré sajtkrémes 100 g Csem. Uborka 80g	Zöldbab leves 0,25 lt Mustáros hús 50 g Alma 100 g Szarvacska tészta 60 g	Fahéjas szilvaleves 0,25 lt Csőbensült kotlett (csirkemell) 1 db Petrezselymes rizs 60 g Alma 100 g	Gulyásleves 0,25 lt Tejbegríz 0,25 lt		
Uzsonna	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g Főtt tojás 1 db Margarin 20 g Retek jégcsap 30 g	Gyümölcs joghurt 1 db Briós 50g 1 db Margarin 20 g	Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db Zöldpaprika 30 g Túrókrém sárgarépas 20 g	Üdítő 2 dl 1 db Mini pizza 80 gr	Kenyér rozs 50 g Szendvicsszén magyáros 20 g Lapka sajt 1 db Retek jégcsap 30 g		
Tápérték össz.	En: 6345 kJ /1511 kcal Fehérje: 61,1 gr Szh.: 179,8 gr Cuk:3gr Só:1,6 gr Zsír:52,5 grTzs:0 gr Kalc:0,26 gr	En: 4627 kJ /1102 kcal Fehérje: 46,2 gr Szh.: 145,2 gr Cuk:30,7gr Só:4,5 gr Zsír:36,1 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5239 kJ /1247 kcal Fehérje: 48,2 gr Szh.: 162,1 gr Cuk:16,5gr Só:2,3 gr Zsír:46,9 grTzs:0 gr Kalc:0,26 gr	En: 4271 kJ /1017 kcal Fehérje: 44,6 gr Szh.: 164,1 gr Cuk:29,5gr Só:3,2 gr Zsír:20,2 grTzs:0 gr Kalc:0,05 gr	En: 6401 kJ /1524 kcal Fehérje: 62,3 gr Szh.: 150,4 gr Cuk:30,2gr Só:1,8 gr Zsír:71,5 grTzs:0 gr Kalc:0,54 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		