

Heti étlap: 2025.12.01. - 2025.12.07. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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 90 g Csem. Uborka 100g Banán 100 g	Zöldségleves 0,3 lt Lecsós natúr szelet 1 db Szarvacska tészta 70 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 110 g Uborka saláta 80 g		
Uzsonna	Búzakorpás diákrúd 1db Körözött 20 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: 6629 kJ /1578 kc Fehérje: 50,1 gr Szh.: 154,7 gr Cuk:2,4gr Só:2,5 gr Zsír:82,5 grTzs:0 gr Kalc:0,28 gr	En: 7223 kJ /1720 kc Fehérje: 59,3 gr Szh.: 190,4 gr Cuk:37,8gr Só:6,2 gr Zsír:79,8 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 7443 kJ /1772 kc Fehérje: 69,5 gr Szh.: 248,9 gr Cuk:32,6gr Só:7,1 gr Zsír:56,1 grTzs:0 gr Kalc:0,24 gr	En: 7281 kJ /1734 kc Fehérje: 59,2 gr Szh.: 223,7 gr Cuk:65,2gr Só:7,5 gr Zsír:65,4 grTzs:0 gr Kalc:0,08 gr	En: 4867 kJ /1159 kc Fehérje: 47,2 gr Szh.: 146,2 gr Cuk:27,5gr Só:4,4 gr Zsír:42 grTzs:0 gr Kalc:0,24 gr		
Allergén összetevők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Szezámag	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár		

Heti étlap: 2025.12.08. - 2025.12.14. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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	Tej 2 dl 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	Kalács kakaós 50 g Tej 2 dl 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	Karalábé leves tejfölös 0,3 lt Rántott csirkemell tökmagvas 1 db Párolt rizs 70 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 70 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 40 g	Szárazbab leves 0,3 lt Lassagne 1 db Alma 100 g		
Uzsonna	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 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: 5993 kj /1427 kc Fehérje: 66,4 gr Szh.: 157,3 gr Cuk:7,5gr Só:2,9 gr Zsír:57 grTzs:0 gr Kalc:0,28 gr	En: 6319 kj /1504 kc Fehérje: 56,2 gr Szh.: 164,5 gr Cuk:20,5gr Só:3,6 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: 6120 kj /1457 kc Fehérje: 56,6 gr Szh.: 227,1 gr Cuk:66,1gr Só:1 gr Zsír:37,9 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- tevők 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 / 7-10 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	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 0,3 lt Fasírt 1 db Finom főzelék 0,3 lt Nápolyi kakaós 50 g	Töklevés 0,3 lt Ropogós tárkonyos csirkecomb 1 db Burgonya püré sajtkrémes 120 g Csem. Uborka 100g	Zöldbab leves 0,3 lt Mustáros hús 70 g Alma 100 g Szarvacska tészta 70 g	Fahéjas szilvaleves 0,3 lt Csőbensült kotlett (csirkemell) 1 db Petrezselymes rizs 70 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, sárgarépas 20 g Zöldpaprika 40 g	Üdítő 2 dl 1 db Mini pizza 80 gr	Kenyér rozs 50 g Szendvicsskrém magyaros 20 g Lapka sajt 1db Retek jégcsap 40 g		
Tápérték össz.	En: 6234 kJ /1484 kc Fehérje: 55 gr Szh.: 155 gr Cuk:6,8gr Só:2,2 gr Zsír:62,7 grTzs:0 gr Kalc:0,28 gr	En: 5924 kJ /1411 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: 6925 kJ /1649 kc Fehérje: 61,7 gr Szh.: 202,8 gr Cuk:34,5gr Só:6,3 gr Zsír:68,4 grTzs:0 gr Kalc:0,27 gr	En: 5872 kJ /1398 kc Fehérje: 57,5 gr Szh.: 224,2 gr Cuk:47,9gr Só:4,9 gr Zsír:30,8 grTzs:0 gr Kalc:0,06 gr	En: 8332 kJ /1984 kc Fehérje: 69,9 gr Szh.: 215,4 gr Cuk:75,1gr Só:3,6 gr Zsír:91,1 grTzs:0 gr Kalc:0,6 gr		
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller		