

## Heti étlap: 2022.12.12. - 2022.12.16. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Törökszentmiklós Városi Önkormányzat Főző- és Tálalókonyhák, 5200 Törökszentmiklós, Kossuth L. út 135.

	2022.12.12. hétfő	2022.12.13. kedd	2022.12.14. szerda	2022.12.15. csütörtök	2022.12.16. péntek	2022.12.17. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p><b>Citromos tea</b> <b>Mackósajt *7*</b> <b>Rozsos kifli *1*</b></p> <p><i>En: 1160 kj /276 kc; Feh: 7,8 gr; Szh:47gr;Cuk:15,4gr;Só:0,2 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:9gr;Kalc:102,6 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Citromos tea</b> <b>Csészés margarin *7*</b> <b>Sertéspárizsi *1,6,9,12*</b> <b>Rozskenyér *1*</b> <b>Kigyóuborka</b></p> <p><i>En: 1154 kj /275 kc; Feh: 7,5 gr; Szh:41gr;Cuk:15,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:18,1gr;Tzs:0,9gr;Kalc:32,9 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Szulfítok</i></p>	<p><b>Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Csirke pástétom *1,6*</b> <b>Kaliforniai paprika</b></p> <p><i>En: 1488 kj /354 kc; Feh: 14,2 gr; Szh:15gr;Cuk:0gr;Só:1,2 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:3,4gr;Kalc:252,1 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	<p><b>Citromos tea</b> <b>Tavaszi felvágott *7,9,10*</b> <b>Csészés margarin *7*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Zöldhagyma</b></p> <p><i>En: 1260 kj /300 kc; Feh: 8,9 gr; Szh:19gr;Cuk:15,4gr;Só:0,4 gr; Zsír:16,3gr;Tzs:0,9gr;Kalc:84,4 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Zeller, Mustár</i></p>	<p><b>Tejeskávé *7*</b> <b>Fatörzskifli *1,3,6,7*</b></p> <p><i>En: 1596 kj /380 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:61gr;Cuk:15,2gr;Só:0 gr; Zsír:10gr;Tzs:0gr;Kalc:237,02 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i></p>	
<b>E b b é d</b>	<p><b>Gombaleves *1,3,7,9*</b> <b>Bácsi rizseshús *3,4,6,7,9*</b> <b>Szilva befőtt</b></p> <p><i>En: 2372 kj /565 kc; Feh: 24,8 gr; Szh:72gr;Cuk:0,1gr;Só:0,9 gr; Zsír:20,3gr;Tzs:0gr;Kalc:91,22 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller</i></p>	<p><b>Frankfurti leves *1,3,6,7,9*</b> <b>Túrós metélt *1,3,7*</b> <b>Narancs</b></p> <p><i>En: 3244 kj /772 kc; Feh: 30,1 gr; Szh:102gr;Cuk:19,9gr;Só:2,2 gr; Zsír:27,7gr;Tzs:0gr;Kalc:268,08 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller</i></p>	<p><b>Pírott tésztalesves *1,3,7,9*</b> <b>Zöldborsófőzelék *1,7*</b> <b>Sült csirkecomb</b></p> <p><i>En: 2183 kj /520 kc; Feh: 40,8 gr; Szh:58gr;Cuk:5gr;Só:1 gr; Zsír:14,5gr;Tzs:0gr;Kalc:123,7 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p><b>Daragaluska-leves *1,3,7,9*</b> <b>Székelykáposzta *1,7*</b></p> <p><i>En: 1357 kj /323 kc; Feh: 21 gr; Szh:23gr;Cuk:0gr;Só:1,5 gr; Zsír:16,7gr;Tzs:0gr;Kalc:231,95 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p><b>Májgaluska leves *1,3,7,9*</b> <b>Vadas sertésszelet *1,7,10*</b> <b>Tésztaköret *1,3*</b></p> <p><i>En: 2415 kj /575 kc; Feh: 29,5 gr; Szh:78gr;Cuk:5gr;Só:1,4 gr; Zsír:16,3gr;Tzs:0gr;Kalc:86,06 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i></p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p><b>Sonkaszalámi *1*</b> <b>Csészés margarin *7*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Piros retek</b></p> <p><i>En: 879 kj /209 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:5gr;Cuk:0gr;Só:0,4 gr; Zsír:14,5gr;Tzs:0,9gr;Kalc:14,3 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Magyaros vajkrém *7*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p><i>En: 697 kj /166 kc; Feh: 5 gr; Szh:4gr;Cuk:0,4gr;Só:0,4 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:2gr;Kalc:15,4 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Kolbászkrém *1,6,7,9,10,12*</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér *1*</b> <b>Alma</b></p> <p><i>En: 1159 kj /276 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:0,4 gr; Zsír:16,4gr;Tzs:6,5gr;Kalc:18,72 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szulfítok</i></p>	<p><b>Méz</b> <b>Csészés margarin *7*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b></p> <p><i>En: 839 kj /200 kc; Feh: 4,1 gr; Szh:15gr;Cuk:0gr;Só:0,4 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:0,9gr;Kalc:12,55 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Tojáskrém *3,7*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Kaliforniai paprika</b></p> <p><i>En: 888 kj /211 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0,3 gr; Zsír:11gr;Tzs:4,4gr;Kalc:22,24 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	
	<p><i>En: 4411 kj /1050 kc; Feh:43,2 gr;Szh:123gr;Cuk:15,5gr;Só:1,5gr;Zsír:41,1 gr;Tzs:9,9 gr;Kalc:208,12 gr</i></p>	<p><i>En: 5095 kj /1213 kc; Feh:42,6 gr;Szh:148gr;Cuk:35,7gr;Só:3,7gr;Zsír:49,3 gr;Tzs:2,9 gr;Kalc:316,38 gr</i></p>	<p><i>En: 4830 kj /1150 kc; Feh:61,1 gr;Szh:98gr;Cuk:5gr;Só:2,6gr;Zsír:46,1 gr;Tzs:9,9 gr;Kalc:394,52 gr</i></p>	<p><i>En: 3456 kj /823 kc; Feh:33,9 gr;Szh:57gr;Cuk:15,4gr;Só:2,2gr;Zsír:45,4 gr;Tzs:1,8 gr;Kalc:328,9 gr</i></p>	<p><i>En: 4899 kj /1166 kc; Feh:46,3 gr;Szh:142gr;Cuk:20,3gr;Só:1,7gr;Zsír:37,3 gr;Tzs:4,4 gr;Kalc:345,32 gr</i></p>	

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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Shakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: