

## Heti étlap: 2023.01.16. - 2023.01.20. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Törökszentmiklós Városi Bölcsőde és Főzőkonyha (Főzőkonyha), 5200 Törökszentmiklós, Oballai út HRSZ:8982

	2023.01.16. hétfő	2023.01.17. kedd	2023.01.18. szerda	2023.01.19. csütörtök	2023.01.20. péntek	2023.01.21. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Kakaó *7*</b> <b>Búzakorpás diákrúd *1,7*</b> <b>Csészes margarin *7*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 1426 kj /339 kc; Feh: 11,3 gr;                      Szh:53gr;Cuk:15gr;Só:0,7 gr;                      Zsír:18,5gr;Tzs:0,9gr;Kalc:282,32 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Citromos tea</b> <b>Kenőmájás *1,6*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1327 kj /316 kc; Feh: 8,6 gr;                      Szh:28gr;Cuk:15,4gr;Só:0,7 gr;                      Zsír:8,1gr;Tzs:0gr;Kalc:28,1 gr</i>  Glutén, Szójabab	<b>Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*</b> <b>Fonottkalács *1,3,7*</b> <b>Csészes margarin *7*</b>  <i>En: 855 kj /204 kc; Feh: 7,8 gr;                      Szh:21gr;Cuk:0gr;Só:0,2 gr;                      Zsír:18,8gr;Tzs:0,9gr;Kalc:241,8 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Citromos tea</b> <b>Olasz felvágott *1,6,7*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Zöldhagyma</b> <b>Csészes margarin *7*</b>  <i>En: 1419 kj /338 kc; Feh: 9,7 gr;                      Szh:19gr;Cuk:15,4gr;Só:0,9 gr;                      Zsír:20,4gr;Tzs:0,9gr;Kalc:86,4 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej	<b>Citromos tea</b> <b>Tojáskrém *3,7*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér *1*</b>  <i>En: 1224 kj /291 kc; Feh: 6,4 gr;                      Szh:41gr;Cuk:15,4gr;Só:0,3 gr;                      Zsír:11,3gr;Tzs:4,4gr;Kalc:25,34 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	
<b>E b é d</b>	<b>Tarhonya leves *1,3,7,9*</b> <b>Fejtett babfőzelék *1,7*</b> <b>Fasírt *1,3*</b>  <i>En: 2690 kj /641 kc; Feh: 31,6 gr;                      Szh:76gr;Cuk:6gr;Só:1,1 gr;                      Zsír:22,8gr;Tzs:0gr;Kalc:122,34 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	<b>Májgaluska leves *1,3,7,9*</b> <b>Pan.sajt</b> <b>Rizibizi</b> <b>Vegyes saláta fokhagymás öntettel *7,10*</b>  <i>En: 2557 kj /609 kc; Feh: 22,4 gr;                      Szh:78gr;Cuk:0,6gr;Só:0,8 gr;                      Zsír:13,1gr;Tzs:5,3gr;Kalc:112,41 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	<b>Karfiolleves *1,3,7,9*</b> <b>Paprikás burgonya virslivel *6,9,10,12*</b> <b>Őszibarack befőtt</b>  <i>En: 2374 kj /565 kc; Feh: 22,1 gr;                      Szh:64gr;Cuk:0,6gr;Só:2,1 gr;                      Zsír:26,3gr;Tzs:4,4gr;Kalc:90,78 gr</i>  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szulfítok	<b>Csontleves *1,3,7,9*</b> <b>Brokkolis-sonkás rakott tészta *1,3,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1923 kj /458 kc; Feh: 26,1 gr;                      Szh:61gr;Cuk:0gr;Só:1 gr;                      Zsír:14,7gr;Tzs:2,6gr;Kalc:273,36 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	<b>Gulyásleves *1,3,7,9*</b> <b>Tejbedara *1,7*</b> <b>Narancs</b>  <i>En: 2568 kj /611 kc; Feh: 27,5 gr;                      Szh:90gr;Cuk:27,9gr;Só:1 gr;                      Zsír:16,7gr;Tzs:0gr;Kalc:410,55 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Sonkaszalámi *1*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Csészes margarin *7*</b> <b>Kígyóuborka</b>  <i>En: 870 kj /207 kc; Feh: 9,7 gr;                      Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0,4 gr;                      Zsír:18,4gr;Tzs:1,2gr;Kalc:19,4 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Csészes margarin *7*</b> <b>Méz</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér *1*</b>  <i>En: 1008 kj /240 kc; Feh: 5,7 gr;                      Szh:41gr;Cuk:0gr;Só:0,4 gr;                      Zsír:12,7gr;Tzs:0,9gr;Kalc:15,75 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Kolbászkrém *1,6,7,9,10,12*</b> <b>Rozskenyér *1*</b> <b>Savanyított káposzta</b>  <i>En: 1058 kj /252 kc; Feh: 5,2 gr;                      Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:0,9 gr;                      Zsír:16,3gr;Tzs:6,5gr;Kalc:57,12 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szulfítok	<b>Mazsolás krémtúró *7*</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle *1*</b>  <i>En: 1387 kj /330 kc; Feh: 14 gr;                      Szh:58gr;Cuk:4gr;Só:0,1 gr;                      Zsír:4,5gr;Tzs:0gr;Kalc:53,98 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Csirke pástétom *1,6*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Kígyóuborka</b>  <i>En: 1037 kj /247 kc; Feh: 8,5 gr;                      Szh:6gr;Cuk:0gr;Só:1,2 gr;                      Zsír:9,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:14,5 gr</i>  Glutén, Szójabab	
	<i>En: 4986 kj /1187 kc; Feh:52,6 gr;Szh:132gr;Cuk:21gr;Só:2,2gr;Zsír:59,7 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:424,06 gr</i>	<i>En: 4892 kj /1165 kc; Feh:36,8 gr;Szh:148gr;Cuk:16gr;Só:1,9gr;Zsír:33,9 gr;Tzs:6,2 gr;Kalc:156,26 gr</i>	<i>En: 4288 kj /1021 kc; Feh:35 gr;Szh:111gr;Cuk:0,6gr;Só:3,2gr;Zsír:61,5 gr;Tzs:11,8 gr;Kalc:389,7 gr</i>	<i>En: 4729 kj /1126 kc; Feh:49,8 gr;Szh:139gr;Cuk:19,4gr;Só:2,2gr;Zsír:39,7 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:413,74 gr</i>	<i>En: 4829 kj /1150 kc; Feh:42,4 gr;Szh:137gr;Cuk:43,3gr;Só:2,4gr;Zsír:37,6 gr;Tzs:7,9 gr;Kalc:450,39 gr</i>	

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: