

## Heti étlap: 2023.01.23. - 2023.01.27. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2023.01.23. hétfő	2023.01.24. kedd	2023.01.25. szerda	2023.01.26. csütörtök	2023.01.27. péntek	2023.01.28. szombat	
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Karamell *7*</b> <b>Briós *1,3,7*</b> <b>Csészés margarin *7*</b>  <i>En: 1562 kj /372 kc; Feh: 11,3 gr;                      Szh:59gr;Cuk:15gr;Só:0,1 gr;                      Zsír:22gr;Tzs:0,9gr;Kalc:276,8 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Citromos tea</b> <b>Zala felvágott *1,6*</b> <b>Csészés margarin *7*</b> <b>Retek</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b>  <i>En: 966 kj /230 kc; Feh: 6,8 gr;                      Szh:18gr;Cuk:15,4gr;Só:0,5 gr;                      Zsír:17,2gr;Tzs:0,9gr;Kalc:15,9 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej	<b>Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*</b> <b>Gabonapehely</b>  <i>En: 782 kj /186 kc; Feh: 4,4 gr;                      Szh:36gr;Cuk:14gr;Só:0 gr;                      Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:187,5 gr</i>  Tej	<b>Citromos tea</b> <b>Sonkaszalámi *1*</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér *1*</b> <b>Csészés margarin *7*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 1155 kj /275 kc; Feh: 10,3 gr;                      Szh:41gr;Cuk:15,4gr;Só:0,3 gr;                      Zsír:14,7gr;Tzs:0,9gr;Kalc:19,5 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Tejeskávé *7*</b> <b>Kifli *1,7*</b> <b>Vajkrém *7*</b>  <i>En: 1388 kj /330 kc; Feh: 9,6 gr;                      Szh:48gr;Cuk:15,2gr;Só:1,2 gr;                      Zsír:11gr;Tzs:0gr;Kalc:287,02 gr</i>  Glutén, Tej		
<b>E b é d</b>	<b>Sárgaborsó leves virslivel *1,6,9,10,12*</b> <b>Mákos metélt *1,3*</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 3235 kj /770 kc; Feh: 24,4 gr;                      Szh:95gr;Cuk:20,2gr;Só:1,1 gr;                      Zsír:25,2gr;Tzs:2,8gr;Kalc:353,68 gr</i>  Glutén, Tojás, Szójabab, Zeller, Mustár, Szulfítok	<b>Húsleves *1,3,7,9*</b> <b>Sárgarépa főzelék *1,7*</b> <b>Főtt darált hús</b>  <i>En: 1778 kj /423 kc; Feh: 24 gr;                      Szh:58gr;Cuk:20gr;Só:0,8 gr;                      Zsír:10,8gr;Tzs:0gr;Kalc:115,34 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	<b>Zöldségleves *1,3,7,9*</b> <b>Tejszínes görög rakottburgonya *1,3,7,9*</b> <b>Csemege uborka édesítővel *12*</b>  <i>En: 2734 kj /651 kc; Feh: 30,8 gr;                      Szh:89gr;Cuk:0,8gr;Só:1,2 gr;                      Zsír:18,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:189,42 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szulfítok	<b>Hamisgulyásleves *1,3,7,9*</b> <b>Tökfőzelék *1,7*</b> <b>Sült csirkecomb</b>  <i>En: 1880 kj /448 kc; Feh: 33 gr;                      Szh:46gr;Cuk:6gr;Só:0,9 gr;                      Zsír:15,4gr;Tzs:0gr;Kalc:115,88 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	<b>Zellerkrémleves *1,3,7,9*</b> <b>Tavaszi csirke ragu *1,7*</b> <b>Tésztaköret *1,3*</b> <b>Káposztával t paprika *12*</b>  <i>En: 2186 kj /520 kc; Feh: 29,2 gr;                      Szh:63gr;Cuk:0,1gr;Só:2,1 gr;                      Zsír:17,7gr;Tzs:0gr;Kalc:134,22 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szulfítok		
<b>U z s o n n a</b>	<b>Tonhalkrém *1,3,6,9*</b> <b>Búzakorpás diákrúd *1,7*</b> <b>Vegyesvágott savanyú *12*</b>  <i>En: 910 kj /217 kc; Feh: 6,7 gr;                      Szh:28gr;Cuk:0,1gr;Só:1 gr;                      Zsír:8,7gr;Tzs:0,9gr;Kalc:55,53 gr</i>  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Szulfítok	<b>Körözött *7*</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle *1*</b> <b>Kaliforniai paprika</b>  <i>En: 1278 kj /304 kc; Feh: 13,9 gr;                      Szh:53gr;Cuk:0gr;Só:0,2 gr;                      Zsír:4,4gr;Tzs:0gr;Kalc:54,31 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Kacsamáj pástétom *1,3,6*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1133 kj /270 kc; Feh: 7,1 gr;                      Szh:14gr;Cuk:0,2gr;Só:0,6 gr;                      Zsír:8,3gr;Tzs:0gr;Kalc:27 gr</i>  Glutén, Tojás, Szójabab	<b>Mogyorókrém kenyér *1,5,6,7*</b>  <i>En: 1099 kj /262 kc; Feh: 5,6 gr;                      Szh:17gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr;                      Zsír:8,2gr;Tzs:0gr;Kalc:40 gr</i>  Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej	<b>Sajtkrém *7*</b> <b>Rozskenyér *1*</b> <b>Kígyóuborka</b>  <i>En: 1087 kj /259 kc; Feh: 5,3 gr;                      Szh:25gr;Cuk:0gr;Só:0,7 gr;                      Zsír:18,1gr;Tzs:8gr;Kalc:67,05 gr</i>  Glutén, Tej		
	<i>En: 5707 kj /1359 kc; Feh:42,3 gr;Szh:182gr;Cuk:35,3gr;Só:2,1gr;Zsír:55,9 gr;Tzs:4,5 gr;Kalc:686,01 gr</i>	<i>En: 4022 kj /958 kc; Feh:44,7 gr;Szh:129gr;Cuk:35,4gr;Só:1,5gr;Zsír:32,4 gr;Tzs:0,9 gr;Kalc:185,55 gr</i>	<i>En: 4649 kj /1107 kc; Feh:42,3 gr;Szh:139gr;Cuk:15gr;Só:1,9gr;Zsír:28,7 gr;Tzs:1,3 gr;Kalc:403,92 gr</i>	<i>En: 4133 kj /984 kc; Feh:49 gr;Szh:103gr;Cuk:21,4gr;Só:1,7gr;Zsír:38,3 gr;Tzs:0,9 gr;Kalc:175,38 gr</i>	<i>En: 4660 kj /1110 kc; Feh:44,1 gr;Szh:137gr;Cuk:15,3gr;Só:4gr;Zsír:46,7 gr;Tzs:8 gr;Kalc:488,3 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: