

## Heti étlap: 2023.03.06. - 2023.03.10. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2023.03.06. hétfő	2023.03.07. kedd	2023.03.08. szerda	2023.03.09. csütörtök	2023.03.10. péntek	2023.03.11. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Kakaó *7*</b> <b>Gabonapehely</b>  <i>En: 1516 kj /361 kc; Feh: 10,7 gr;                      Szh:61gr;Cuk:29gr;Só:0 gr;                      Zsír:7,5gr;Tzs:0gr;Kalc:429,42 gr</i>  Tej	<b>Citromos tea</b> <b>Löncshús</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér *1*</b> <b>Kígyóborka</b>  <i>En: 1067 kj /254 kc; Feh: 7,5 gr;                      Szh:41gr;Cuk:16,6gr;Só:0,5 gr;                      Zsír:4,4gr;Tzs:0gr;Kalc:16,1 gr</i>  Glutén	<b>Vaniliás tej *7*</b> <b>Búzakorpás diákrúd *1,7*</b> <b>Vajkrém *7*</b> <b>Kaliforniai paprika</b>  <i>En: 1597 kj /380 kc; Feh: 11,2 gr;                      Szh:55gr;Cuk:18gr;Só:0,9 gr;                      Zsír:12,9gr;Tzs:0gr;Kalc:277,1 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Citromos tea</b> <b>Sonkaszalámi *1*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Zöldhagyma</b> <b>Csészes margarin *7*</b>  <i>En: 1238 kj /295 kc; Feh: 11,6 gr;                      Szh:19gr;Cuk:15,4gr;Só:0,4 gr;                      Zsír:14,7gr;Tzs:0,9gr;Kalc:86,9 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Tejeskávé *7*</b> <b>Fonottkalács *1,3,7*</b> <b>Csészes margarin *7*</b>  <i>En: 1147 kj /273 kc; Feh: 7,7 gr;                      Szh:39gr;Cuk:15,2gr;Só:0,2 gr;                      Zsír:18,7gr;Tzs:0,9gr;Kalc:218,82 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	
<b>E b é d</b>	<b>Almaleves *1,3,7*</b> <b>Csőben sült mexikói rizseshús *3,4,6,7,9*</b>  <i>En: 2937 kj /699 kc; Feh: 26,7 gr;                      Szh:111gr;Cuk:20,1gr;Só:1,1 gr;                      Zsír:16,8gr;Tzs:0gr;Kalc:95,96 gr</i>  Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller	<b>Húsleves *1,3,7,9*</b> <b>Meggy mártás *1,3,7*</b> <b>Főtt darált hús</b>  <i>En: 1670 kj /398 kc; Feh: 21,7 gr;                      Szh:48gr;Cuk:16gr;Só:0,9 gr;                      Zsír:13,1gr;Tzs:0gr;Kalc:101,14 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	<b>Sárgaborsó leves virslivel *1,6,9,10,12*</b> <b>Mogyorókrémes gombóc *1*</b> <b>Narancs</b>  <i>En: 2189 kj /521 kc; Feh: 14,6 gr;                      Szh:62gr;Cuk:20,2gr;Só:1 gr;                      Zsír:16,6gr;Tzs:2,8gr;Kalc:132,26 gr</i>  Glutén, Szójabab, Zeller, Mustár, Szulfitek	<b>Tojásleves *1,3,7,9*</b> <b>Paradicsomoskáposzta *1*</b> <b>Rántott csirkecomb *1,3*</b>  <i>En: 2179 kj /519 kc; Feh: 35 gr;                      Szh:42gr;Cuk:5gr;Só:1,1 gr;                      Zsír:21,6gr;Tzs:0gr;Kalc:194,08 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	<b>Brokkoli krémleves *1,3,7,9*</b> <b>Pírított máj</b> <b>Burgonya</b> <b>Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 2337 kj /556 kc; Feh: 27 gr;                      Szh:71gr;Cuk:10gr;Só:2,1 gr;                      Zsír:20,5gr;Tzs:0gr;Kalc:229,9 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Szendvicssaláta *1,3,6,7*</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér *1*</b> <b>Savanyított káposzta</b>  <i>En: 1045 kj /249 kc; Feh: 7,3 gr;                      Szh:25gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr;                      Zsír:10,5gr;Tzs:5,2gr;Kalc:50,64 gr</i>  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	<b>Dupla csokis rúd</b>  <i>En: 800 kj /190 kc; Feh: 0 gr;                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr;                      Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Bécsi felvágott</b> <b>Csészes margarin *7*</b> <b>Piros retek</b> <b>Bécsi felvágott</b>  <i>En: 677 kj /161 kc; Feh: 8,3 gr;                      Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0,7 gr;                      Zsír:20,4gr;Tzs:0,9gr;Kalc:1,8 gr</i>  Tej	<b>Mackósajt *7*</b> <b>Kifli *1,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 959 kj /228 kc; Feh: 7,4 gr;                      Szh:36gr;Cuk:0gr;Só:1 gr;                      Zsír:6,6gr;Tzs:9gr;Kalc:147 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Kolbászkрем *1,6,7,9,10,12*</b> <b>Rozskenyér *1*</b> <b>Kaliforniai paprika</b>  <i>En: 965 kj /230 kc; Feh: 4,8 gr;                      Szh:25gr;Cuk:0gr;Só:0,9 gr;                      Zsír:16,3gr;Tzs:5,1gr;Kalc:26,79 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szulfitek	
	<i>En: 5498 kj /1309 kc; Feh:44,7 gr;                      Szh:197gr;Cuk:49,1gr;Só:1,6gr;Zsír:34,8 gr;                      Tzs:5,2 gr;Kalc:576,02 gr</i>	<i>En: 3538 kj /842 kc; Feh:29,2 gr;                      Szh:89gr;Cuk:32,5gr;Só:1,4gr;Zsír:17,5 gr;                      Tzs:0 gr;Kalc:117,24 gr</i>	<i>En: 4463 kj /1063 kc; Feh:34,1 gr;                      Szh:119gr;Cuk:38,2gr;Só:2,5gr;Zsír:49,9 gr;                      Tzs:3,6 gr;Kalc:411,16 gr</i>	<i>En: 4376 kj /1042 kc; Feh:54 gr;                      Szh:96gr;Cuk:20,4gr;Só:2,5gr;Zsír:42,9 gr;                      Tzs:9,9 gr;Kalc:427,98 gr</i>	<i>En: 4449 kj /1059 kc; Feh:39,6 gr;                      Szh:135gr;Cuk:25,2gr;Só:3,2gr;Zsír:55,5 gr;                      Tzs:6 gr;Kalc:475,52 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:Szulfitek; 13:Csillagfű; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Shakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: