

## Heti étlap: 2023.05.08. - 2023.05.12. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2023.05.08. hétfő	2023.05.09. kedd	2023.05.10. szerda	2023.05.11. csütörtök	2023.05.12. péntek	2023.05.13. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Karamell *7*</b> <b>Zsemle *1*</b> <b>Csészés margarin *7*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 1288 kj /307 kc; Feh: 11,4 gr;                      Szh:58gr;Cuk:26,5gr;Só:0,7 gr;                      Zsír:13,5gr;Tzs:1,5gr;Kalc:305,4 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Cítrumos tea</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Pulykasonka</b> <b>Csészés margarin *7*</b> <b>Zöldhagyma</b>  <i>En: 1271 kj /303 kc; Feh: 10,5 gr;                      Szh:20gr;Cuk:15,1gr;Só:1 gr;                      Zsír:7,4gr;Tzs:1,5gr;Kalc:84,4 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*</b> <b>Gabonapehely</b>          <i>En: 932 kj /222 kc; Feh: 11,9 gr;                      Szh:48gr;Cuk:25,5gr;Só:0 gr;                      Zsír:8,6gr;Tzs:0gr;Kalc:487,5 gr</i>  Tej	<b>Cítrumos tea</b> <b>Anikó Sajt *7*</b> <b>Csészés margarin *7*</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér *1*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 1330 kj /317 kc; Feh: 10,1 gr;                      Szh:36gr;Cuk:15,1gr;Só:0,6 gr;                      Zsír:13gr;Tzs:1,5gr;Kalc:164,8 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Tejeskávé *7*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Vaj *7*</b> <b>Piros retek</b>          <i>En: 1351 kj /322 kc; Feh: 12,2 gr;                      Szh:26gr;Cuk:21gr;Só:0,3 gr;                      Zsír:19,3gr;Tzs:6,9gr;Kalc:290,77 gr</i>  Glutén, Tej	
<b>E b é d</b>	<b>Hamisgulyásleves *1,3,7,9,10*</b> <b>Burgonyafőzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt</b>   <i>En: 2316 kj /552 kc; Feh: 26,2 gr;                      Szh:70gr;Cuk:8gr;Só:1,5 gr;                      Zsír:18,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:150,72 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	<b>Húsos zöldborsóleves *1,3,7,9*</b> <b>Tejbedara *1,7*</b> <b>Narancs</b>   <i>En: 2028 kj /483 kc; Feh: 29,7 gr;                      Szh:88gr;Cuk:41,8gr;Só:0,9 gr;                      Zsír:13,6gr;Tzs:0gr;Kalc:455,98 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	<b>Gyümölcsleves *1,3,7*</b> <b>Rizottó csirkehússal</b> <b>Káposztasaláta</b>          <i>En: 2452 kj /584 kc; Feh: 23,6 gr;                      Szh:96gr;Cuk:32,4gr;Só:1,5 gr;                      Zsír:13gr;Tzs:1,7gr;Kalc:221,95 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Brokkoli krémleves *1,3,7,9*</b> <b>Rántott hal *1,3,4*</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>Uborkasaláta</b>   <i>En: 2177 kj /518 kc; Feh: 30,2 gr;                      Szh:92gr;Cuk:7,9gr;Só:1,7 gr;                      Zsír:15,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:251,41 gr</i>  Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	<b>Májgaluska leves *1,3,7,9,10*</b> <b>Paradicsomos húsgombóc *1,3*</b>          <i>En: 1829 kj /436 kc; Feh: 22,7 gr;                      Szh:54gr;Cuk:10,4gr;Só:1,6 gr;                      Zsír:13,8gr;Tzs:2,3gr;Kalc:64,32 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Szendvicsszós *1,3,6,7*</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér *1*</b> <b>Kígyóuborka</b>   <i>En: 1029 kj /245 kc; Feh: 7,3 gr;                      Szh:25gr;Cuk:0,1gr;Só:0,4 gr;                      Zsír:10,3gr;Tzs:4,4gr;Kalc:23,82 gr</i>  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	<b>Magyaros vajkrém *7*</b> <b>Teljes kiőrlésű zsömlé *1*</b> <b>Kaliforniai paprika</b>   <i>En: 1241 kj /296 kc; Feh: 9,6 gr;                      Szh:53gr;Cuk:0,5gr;Só:0,2 gr;                      Zsír:4,7gr;Tzs:2,6gr;Kalc:26,5 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Zala felvágott *1,6*</b> <b>Rozskenyér *1*</b> <b>Vajkrém *7*</b> <b>Alma</b>   <i>En: 1019 kj /243 kc; Feh: 8,2 gr;                      Szh:34gr;Cuk:0gr;Só:1,3 gr;                      Zsír:11,5gr;Tzs:1,4gr;Kalc:31 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej	<b>Házi gyümölcsös joghurt *7*</b> <b>Búzakorpás diákrúd *1,7*</b>   <i>En: 768 kj /183 kc; Feh: 9 gr;                      Szh:43gr;Cuk:15,8gr;Só:0,6 gr;                      Zsír:5,6gr;Tzs:3,2gr;Kalc:35 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Mackósajt *7*</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli *1,7*</b> <b>Kígyóuborka</b>   <i>En: 605 kj /144 kc; Feh: 5,1 gr;                      Szh:21gr;Cuk:1,3gr;Só:0,1 gr;                      Zsír:5,3gr;Tzs:2,2gr;Kalc:129,5 gr</i>  Glutén, Tej	
	<i>En: 4633 kj /1103 kc; Feh:45 gr;                      Szh:153gr;Cuk:34,6gr;Só:2,6gr;Zsír:42,7 gr;                      Tzs:6,1 gr;Kalc:479,93 gr</i>	<i>En: 4541 kj /1081 kc; Feh:49,8 gr;                      Szh:160gr;Cuk:57,5gr;Só:2,1gr;Zsír:25,6 gr;                      Tzs:4,1 gr;Kalc:566,88 gr</i>	<i>En: 4404 kj /1048 kc; Feh:43,7 gr;                      Szh:178gr;Cuk:58gr;Só:2,9gr;Zsír:33 gr;                      Tzs:3,1 gr;Kalc:740,45 gr</i>	<i>En: 4274 kj /1018 kc; Feh:49,4 gr;                      Szh:171gr;Cuk:38,8gr;Só:2,9gr;Zsír:34,6 gr;                      Tzs:4,7 gr;Kalc:451,21 gr</i>	<i>En: 3785 kj /901 kc; Feh:40 gr;                      Szh:101gr;Cuk:32,6gr;Só:2gr;Zsír:38,5 gr;                      Tzs:11,4 gr;Kalc:484,59 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:Szulfít; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Shakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: