

## Heti étlap: 2023.05.22. - 2023.05.26. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2023.05.22. hétfő	2023.05.23. kedd	2023.05.24. szerda	2023.05.25. csütörtök	2023.05.26. péntek	2023.05.27. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Kakaó *7*</b> <b>Briós *1,3,7*</b> <b>Csészés margarin *7*</b>  <i>En: 1424 kj /339 kc; Feh: 13 gr;                      Szh:65gr;Cuk:29,5gr;Só:0 gr;                      Zsír:17,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:338,72 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Tejbedara *1,7*</b>   <i>En: 1088 kj /259 kc; Feh: 12,3 gr;                      Szh:63gr;Cuk:41,8gr;Só:0,4 gr;                      Zsír:9gr;Tzs:0gr;Kalc:367,99 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*</b> <b>Teljes kiőrlésű zsömlé *1*</b> <b>Csészés margarin *7*</b>  <i>En: 1396 kj /332 kc; Feh: 16,1 gr;                      Szh:64gr;Cuk:11,5gr;Só:0 gr;                      Zsír:13,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:323,8 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Citromos tea *12*</b> <b>Mackósajt *7*</b> <b>Kifli *1,7*</b> <b>Piros retek</b>  <i>En: 1028 kj /245 kc; Feh: 6,6 gr;                      Szh:44gr;Cuk:16,4gr;Só:1,1 gr;                      Zsír:4,6gr;Tzs:2,2gr;Kalc:195,6 gr</i>  Glutén, Tej, Szulfítok	<b>Tejeskávé *7*</b> <b>Zöldfűszeres vajkrém *7*</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér *1*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 916 kj /218 kc; Feh: 11,1 gr;                      Szh:48gr;Cuk:20,8gr;Só:0,2 gr;                      Zsír:7,4gr;Tzs:0gr;Kalc:296,82 gr</i>  Glutén, Tej	
<b>E b é d</b>	<b>Tojásleves *1,3,7,9*</b> <b>Zöldborsófőzelék *1,7*</b> <b>Pan.Csirkemell *1,3,6*</b>  <i>En: 2127 kj /507 kc; Feh: 31 gr;                      Szh:52gr;Cuk:6,7gr;Só:2,4 gr;                      Zsír:18,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:126,79 gr</i>  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	<b>Csontleves *1,3,7,9,10*</b> <b>Rakott karfiol *7*</b> <b>Banán</b>  <i>En: 2036 kj /485 kc; Feh: 24,8 gr;                      Szh:58gr;Cuk:0,2gr;Só:2 gr;                      Zsír:16,7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:237,07 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	<b>Gulyásleves *1,3,7,9,10*</b> <b>Túrós metélt *1,3,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 2658 kj /633 kc; Feh: 28,8 gr;                      Szh:85gr;Cuk:10,9gr;Só:1,5 gr;                      Zsír:18,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:138,97 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	<b>Almaleves *1,3,7,12*</b> <b>Sült csirkecomb</b> <b>Burgonyapüré *7,12*</b> <b>Csemege uborka édesítővel *11,12*</b>  <i>En: 2198 kj /523 kc; Feh: 32,1 gr;                      Szh:80gr;Cuk:28,5gr;Só:3,1 gr;                      Zsír:13,8gr;Tzs:0gr;Kalc:240,55 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Szezám, Szulfítok	<b>Zellerkrémleves *1,3,7,9*</b> <b>Tejszínes pulykaragu *7*</b> <b>Bulgúr *1,5,6,8,11*</b> <b>Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 2706 kj /644 kc; Feh: 32,4 gr;                      Szh:81gr;Cuk:12,2gr;Só:2,2 gr;                      Zsír:20,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:228,51 gr</i>  Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezám	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Párizsi krém *1,6,7*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Kígyóuborka</b>  <i>En: 1043 kj /248 kc; Feh: 6,1 gr;                      Szh:3gr;Cuk:0,1gr;Só:0,5 gr;                      Zsír:13,1gr;Tzs:6gr;Kalc:20,15 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej	<b>Sertés májkrém *6,9,10*</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér *1*</b> <b>Zöldhagyma</b>  <i>En: 1075 kj /256 kc; Feh: 10,4 gr;                      Szh:29gr;Cuk:0,4gr;Só:0,7 gr;                      Zsír:6,1gr;Tzs:2,1gr;Kalc:83 gr</i>  Glutén, Szójabab, Zeller, Mustár	<b>Sonkaszalámi *1*</b> <b>Rozskenyér *1*</b> <b>Csészés margarin *7*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 851 kj /203 kc; Feh: 7,1 gr;                      Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:1,2 gr;                      Zsír:9,6gr;Tzs:2,2gr;Kalc:27,4 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Vaj *7*</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér *1*</b> <b>Sárgarépa</b> <b>Túrórudi *5,6,7,8*</b>  <i>En: 1096 kj /261 kc; Feh: 7,1 gr;                      Szh:33gr;Cuk:0,1gr;Só:0,2 gr;                      Zsír:18,3gr;Tzs:11,4gr;Kalc:22,45 gr</i>  Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió	<b>Mogyorókrém kenyér *1,5,6,7*</b>   <i>En: 971 kj /231 kc; Feh: 4,6 gr;                      Szh:15gr;Cuk:12,4gr;Só:0,3 gr;                      Zsír:6,7gr;Tzs:2,2gr;Kalc:34 gr</i>  Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej	
	<i>En: 4594 kj /1094 kc; Feh:50,2 gr;Szh:120gr;Cuk:36,3gr;Só:3gr;Zsír:49,4 gr;Tzs:7,5 gr;Kalc:485,66 gr</i>	<i>En: 4199 kj /1000 kc; Feh:47,5 gr;Szh:151gr;Cuk:42,3gr;Só:3,2gr;Zsír:31,8 gr;Tzs:2,6 gr;Kalc:688,06 gr</i>	<i>En: 4905 kj /1168 kc; Feh:51,9 gr;Szh:175gr;Cuk:22,5gr;Só:2,7gr;Zsír:41,9 gr;Tzs:4,5 gr;Kalc:490,17 gr</i>	<i>En: 4322 kj /1029 kc; Feh:45,8 gr;Szh:157gr;Cuk:45gr;Só:4,4gr;Zsír:36,8 gr;Tzs:13,6 gr;Kalc:458,6 gr</i>	<i>En: 4593 kj /1094 kc; Feh:48,1 gr;Szh:144gr;Cuk:45,4gr;Só:2,8gr;Zsír:34,7 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:559,34 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: