

Heti étlap: 2023.06.26. - 2023.06.30. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2023.06.26. hétfő	2023.06.27. kedd	2023.06.28. szerda	2023.06.29. csütörtök	2023.06.30. péntek	2023.07.01. szombat
T í z ó r a i	<p>Kakaó *7* Kifli *1,7* Csészés margarin *7*</p> <p><i>En: 1196 kj /285 kc; Feh: 11,6 gr; Szh:54gr;Cuk:29,5gr;Só:1 gr; Zsír:14,1gr;Tzs:1,5gr;Kalc:373,72 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Citromos tea *12* Főtt kemény tojás *3* Csészés margarin *7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Kaliforniai paprika</p> <p><i>En: 1243 kj /296 kc; Feh: 7,5 gr; Szh:39gr;Cuk:15,1gr;Só:0,3 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:32,5 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Szulfítok</i></p>	<p>Citromos tea *12* Sajtkrém *7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Zöldpaprika</p> <p><i>En: 1488 kj /354 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:41gr;Cuk:15,2gr;Só:0,3 gr; Zsír:16,4gr;Tzs:8,2gr;Kalc:59,55 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Szulfítok</i></p>	<p>Citromos tea *12* Sajtos-tejfőlös lángos *1,7*</p> <p><i>En: 1511 kj /360 kc; Feh: 10,9 gr; Szh:45gr;Cuk:16gr;Só:1,3 gr; Zsír:14,9gr;Tzs:3,5gr;Kalc:195,38 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Szulfítok</i></p>	<p>Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* Gabonapehely **</p> <p><i>En: 902 kj /215 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:46gr;Cuk:23,2gr;Só:0 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:0gr;Kalc:427,5 gr</i></p> <p><i>Tej, Földi magyoro, Dió</i></p>	
E b b é d	<p>Tojásleves *1,3,7,9* Brokkolis-sonkás rakott tészta *1,3,7*</p> <p><i>En: 2006 kj /478 kc; Feh: 24,4 gr; Szh:57gr;Cuk:3,1gr;Só:2,7 gr; Zsír:23,3gr;Tzs:6,8gr;Kalc:274,42 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Zöldségleves *1,3,7,9,10* Szavolyai szelet *1,7* Uborkasaláta</p> <p><i>En: 2226 kj /530 kc; Feh: 28,2 gr; Szh:75gr;Cuk:6,3gr;Só:1,3 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:0gr;Kalc:151,83 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i></p>	<p>Pírtott tésztaleves *1,3,7,9* Zöldborsófőzelék *1,7* Rántott csirkecomb *1,3*</p> <p><i>En: 2198 kj /523 kc; Feh: 43,6 gr; Szh:68gr;Cuk:6,8gr;Só:1,5 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:171,93 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Gulyásleves *1,3,7,9,10* Káposztás kocka *1,3* Banán</p> <p><i>En: 2303 kj /548 kc; Feh: 21,2 gr; Szh:94gr;Cuk:23,9gr;Só:1,3 gr; Zsír:8,5gr;Tzs:0,8gr;Kalc:217,97 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i></p>	<p>Zellerkrémleves *1,3,7,9* Temesvári sertésborda *1,7* Rizs Káposztával t paprika *12*</p> <p><i>En: 2540 kj /605 kc; Feh: 24,1 gr; Szh:70gr;Cuk:1,8gr;Só:1,2 gr; Zsír:26,1gr;Tzs:2,9gr;Kalc:175,46 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szulfítok, Tej, Mustár</i></p>	
U z s o n n a	<p>Olasz felvágott *1,6,7* Csészés margarin *7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Kígyóborka</p> <p><i>En: 1171 kj /279 kc; Feh: 8,4 gr; Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0,9 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:1,5gr;Kalc:19,3 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	<p>Mogyorókrém kenyér *1,5,6,7*</p> <p><i>En: 1085 kj /258 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:18gr;Cuk:15,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:8,2gr;Tzs:2,8gr;Kalc:40 gr</i></p> <p><i>Glutén, Földimogyoro, Szójabab, Tej</i></p>	<p>Vajas pogácsa *1,3,7* Alma</p> <p><i>En: 1433 kj /341 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:48gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:14,8gr;Tzs:20gr;Kalc:15 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p>Turista felvágott *1,6* Rozskenyér *1* Csészés margarin *7* Zöldhagyma</p> <p><i>En: 1215 kj /289 kc; Feh: 11,3 gr; Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:0,9 gr; Zsír:13gr;Tzs:1,5gr;Kalc:95,8 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	<p>Kacsamáj pástétom *1,3,6* Teljes kiőrlésű zsemle *1* Piros retek</p> <p><i>En: 1318 kj /314 kc; Feh: 11,7 gr; Szh:55gr;Cuk:0gr;Só:0,4 gr; Zsír:8,2gr;Tzs:2,8gr;Kalc:22 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Szójabab</i></p>	
	<p><i>En: 4373 kj /1041 kc; Feh:44,5 gr; Szh:136gr;Cuk:32,6gr;Só:4,6gr;Zsír:51,7 gr; Tzs:9,8 gr;Kalc:667,44 gr</i></p>	<p><i>En: 4554 kj /1084 kc; Feh:40,4 gr; Szh:133gr;Cuk:36,9gr;Só:1,9gr;Zsír:27,9 gr; Tzs:4,3 gr;Kalc:224,33 gr</i></p>	<p><i>En: 5119 kj /1219 kc; Feh:56,2 gr; Szh:157gr;Cuk:22gr;Só:2,3gr;Zsír:42,4 gr; Tzs:28,4 gr;Kalc:246,48 gr</i></p>	<p><i>En: 5029 kj /1197 kc; Feh:43,5 gr; Szh:165gr;Cuk:39,9gr;Só:3,6gr;Zsír:36,4 gr; Tzs:5,8 gr;Kalc:509,15 gr</i></p>	<p><i>En: 4760 kj /1133 kc; Feh:46,2 gr; Szh:170gr;Cuk:25gr;Só:1,6gr;Zsír:41,5 gr; Tzs:5,7 gr;Kalc:624,96 gr</i></p>	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoro; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Shakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: