

## Heti étlap: 2023.07.10. - 2023.07.14. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2023.07.10. hétfő	2023.07.11. kedd	2023.07.12. szerda	2023.07.13. csütörtök	2023.07.14. péntek	2023.07.15. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p><b>Kakaó *7*</b> <b>Búzakorpás diákrúd *1,7*</b> <b>Csészes margarin *7*</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p><i>En: 952 kj /227 kc; Feh: 12,8 gr; Szh:58gr;Cuk:29,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:13,9gr;Tzs:1,5gr;Kalc:342,32 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Citromos tea *12*</b> <b>Sonkakrém *7*</b> <b>Kígyóborka</b> <b>Rozskenyér *1*</b></p> <p><i>En: 1221 kj /291 kc; Feh: 5,3 gr; Szh:41gr;Cuk:15,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:5,3gr;Kalc:31 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Szulfítok</i></p>	<p><b>Citromos tea *12*</b> <b>Bundáskenyér *1,3*</b></p> <p><i>En: 893 kj /213 kc; Feh: 6 gr; Szh:18gr;Cuk:15,1gr;Só:0,2 gr; Zsír:2,7gr;Tzs:0gr;Kalc:25,6 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Szulfítok</i></p>	<p><b>Citromos tea *12*</b> <b>Croissan *1,3,6,7*</b></p> <p><i>En: 1196 kj /285 kc; Feh: 3,1 gr; Szh:37gr;Cuk:22,6gr;Só:0,3 gr; Zsír:14gr;Tzs:7,5gr;Kalc:19,1 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Szulfítok</i></p>	<p><b>Tejeskávé *7*</b> <b>Vaj *7*</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér *1*</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p><i>En: 1388 kj /330 kc; Feh: 11,9 gr; Szh:46gr;Cuk:21gr;Só:0,3 gr; Zsír:19,5gr;Tzs:6,9gr;Kalc:295,37 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
<b>E b é d</b>	<p><b>Karfiolleves *1,3,7,9*</b> <b>Tarhonyás hús *1,3,4,6,7,9*</b> <b>Csemege uborka édesítővel *11,12*</b></p> <p><i>En: 2232 kj /531 kc; Feh: 26,7 gr; Szh:59gr;Cuk:2,5gr;Só:2,5 gr; Zsír:15,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:101,48 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Szezám, Szulfítok</i></p>	<p><b>Pírtott tészta leves *1,3,7,9*</b> <b>Kelkáposzta főzelék *1*</b> <b>Fasírt *1,3*</b></p> <p><i>En: 1844 kj /439 kc; Feh: 24,1 gr; Szh:46gr;Cuk:0,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:16,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:125,4 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p><b>Sárgaborsó leves virslivel *1,6,9,10,12*</b> <b>Mogyorókrémes gombóc *1*</b> <b>Banán</b></p> <p><i>En: 2248 kj /535 kc; Feh: 18,1 gr; Szh:87gr;Cuk:20,5gr;Só:1,3 gr; Zsír:15,1gr;Tzs:2,7gr;Kalc:237,26 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Zeller, Mustár, Szulfítok, Glutén, Tojás, Földi mogyoró</i></p>	<p><b>Tyúkhúsleves *1,3,7,9*</b> <b>Sült csirkecomb</b> <b>Mexikói rizs</b> <b>Majonéz *3,10*</b></p> <p><i>En: 2111 kj /503 kc; Feh: 40 gr; Szh:52gr;Cuk:0,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:14,8gr;Tzs:1,7gr;Kalc:34,76 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i></p>	<p><b>Zöldbaleves *1,7*</b> <b>Kondorosi pecsenye *1,6,9,10,12*</b> <b>Burgonya</b> <b>Uborkasaláta</b></p> <p><i>En: 2410 kj /574 kc; Feh: 29,6 gr; Szh:69gr;Cuk:10,7gr;Só:2,6 gr; Zsír:19,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:226,97 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szulfítok, Gomba, Tej, Mustár</i></p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p><b>Zala felvágott *1,6*</b> <b>Teljes kiörlésű kenyér *1*</b> <b>Vajkrém *7*</b> <b>Retek</b></p> <p><i>En: 1027 kj /245 kc; Feh: 10 gr; Szh:26gr;Cuk:0,1gr;Só:0,9 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:1,6gr;Kalc:18,5 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	<p><b>Croissan *1,3,6,7*</b></p> <p><i>En: 1868 kj /445 kc; Feh: 6 gr; Szh:42gr;Cuk:15gr;Só:0,5 gr; Zsír:28gr;Tzs:15gr;Kalc:37 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i></p>	<p><b>Diákcsemege</b> <b>Csészes margarin *7*</b> <b>Rozskenyér *1*</b> <b>Savanyított káposzta</b></p> <p><i>En: 1272 kj /303 kc; Feh: 9,1 gr; Szh:27gr;Cuk:0,1gr;Só:1,7 gr; Zsír:17,9gr;Tzs:5,8gr;Kalc:78,3 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Körözött *7*</b> <b>Teljes kiörlésű zömlé *1*</b> <b>Kaliforniai paprika</b></p> <p><i>En: 1312 kj /312 kc; Feh: 13,9 gr; Szh:53gr;Cuk:0gr;Só:0,2 gr; Zsír:4,4gr;Tzs:0gr;Kalc:54,93 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Mackósajt *7*</b> <b>Kifli *1,7*</b> <b>Alma</b></p> <p><i>En: 894 kj /213 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:37gr;Cuk:1,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:2,2gr;Kalc:210 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
	<p><i>En: 4211 kj /1003 kc; Feh:49,5 gr;Szh:144gr;Cuk:32gr;Só:4,1gr;Zsír:41,5 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:462,3 gr</i></p>	<p><i>En: 4934 kj /1175 kc; Feh:35,5 gr;Szh:129gr;Cuk:30,5gr;Só:2,4gr;Zsír:58,9 gr;Tzs:20,4 gr;Kalc:193,4 gr</i></p>	<p><i>En: 4413 kj /1051 kc; Feh:33,2 gr;Szh:132gr;Cuk:35,7gr;Só:3,2gr;Zsír:35,7 gr;Tzs:8,5 gr;Kalc:341,16 gr</i></p>	<p><i>En: 4619 kj /1100 kc; Feh:57 gr;Szh:141gr;Cuk:22,7gr;Só:2,2gr;Zsír:33,3 gr;Tzs:9,2 gr;Kalc:108,79 gr</i></p>	<p><i>En: 4692 kj /1117 kc; Feh:47,4 gr;Szh:152gr;Cuk:32,9gr;Só:3,9gr;Zsír:44,2 gr;Tzs:9,3 gr;Kalc:732,34 gr</i></p>	

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:

Shakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: