

Heti étlap: 2025. 01. 06. - 2025. 01. 10. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2025. 01. 06. hétfő	2025. 01. 07. kedd	2025. 01. 08. szerda	2025. 01. 09. csütörtök	2025. 01. 10. péntek	2025. 01. 11. szombat
T í z ó r a i	Kakaó *7* Félbarna kenyér *1* Magyaros vajkrém *7* Piros retek <i>En: 1357 kj /323 kc; Feh: 14,8 gr; Szh:29gr;Cuk:10,4gr;Só:0,2 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:2gr;Kalc:308,72 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Citromos tea *12* Mackósajt (25gr) *7* Kifli *1,7* Alma <i>En: 1219 kj /290 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:54gr;Cuk:21,4gr;Só:0,6 gr; Zsír:5gr;Tzs:2,2gr;Kalc:206,6 gr</i> <i>Glutén, Tej, Szulfítok</i>	Citromos tea *12* Kakaós csiga *1,3,7* <i>En: 1205 kj /287 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:53gr;Cuk:26,2gr;Só:0,1 gr; Zsír:18,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0,6 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Szulfítok</i>	Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Csészés margarin *7* Búzakorpás diákrúd *1,7* Kaliforniai paprika <i>En: 1266 kj /302 kc; Feh: 13,2 gr; Szh:40gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:10,3gr;Tzs:1,5gr;Kalc:333,9 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Karamell *7* Teljes kiőrlésű zsömle *1* Csészés margarin *7* Retek <i>En: 1656 kj /394 kc; Feh: 15,7 gr; Szh:73gr;Cuk:10gr;Só:0 gr; Zsír:9,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:267,3 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Csontleves *1,3,7,9,10* Bácskai rizseshús *3,4,6,7,9* Őszibarack befőtt <i>En: 1927 kj /459 kc; Feh: 22,1 gr; Szh:67gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8 gr; Zsír:10gr;Tzs:2gr;Kalc:41,3 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Tej, Tojás</i>	Karfiollevés *1,3,7,9* Burgonyapüré *7,12* Fasírt *1,3* Csemege uborka édesítővel *11,12* <i>En: 2195 kj /523 kc; Feh: 28 gr; Szh:67gr;Cuk:1,2gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,5gr;Tzs:0gr;Kalc:239,96 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag, Szulfítok, Tej, Tojás</i>	Lebbencsleves *1,3,7,9,10* Rakott káposzta *3,4,6,7,9* Mandarin <i>En: 1825 kj /434 kc; Feh: 21,2 gr; Szh:50gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:14,4gr;Tzs:0,6gr;Kalc:309,85 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Tej, Tojás</i>	Tárkonyos csirkeragu *7* Grízestészta *1,3* Lekvár Porcukor <i>En: 2107 kj /502 kc; Feh: 22 gr; Szh:74gr;Cuk:21,8gr;Só:1 gr; Zsír:11,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:36,17 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Májgaluska leves *1,3,7,9,10* Sóskamártás burgonya *1,7* Sült csirkecomb <i>En: 2338 kj /557 kc; Feh: 43,8 gr; Szh:62gr;Cuk:17,8gr;Só:0 gr; Zsír:15,9gr;Tzs:1,3gr;Kalc:232,67 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Tej, Tojás</i>	
U z s o n n a	Kenőmájás *1,6* Kaliforniai paprika Teljes kiőrlésű zsömle *1* <i>En: 1151 kj /274 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:53gr;Cuk:0,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2gr;Kalc:26,6 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Méz Csészés margarin *7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* <i>En: 911 kj /217 kc; Feh: 4,7 gr; Szh:36gr;Cuk:0gr;Só:0,2 gr; Zsír:6,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:13,55 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Gyümölcs joghurt(0,12l) *1,7,8* Kifli *1,7* <i>En: 856 kj /204 kc; Feh: 6,9 gr; Szh:25gr;Cuk:14,6gr;Só:0,5 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:0gr;Kalc:250 gr</i> <i>Glutén, Tej, Dió</i>	Szalámis ricotta *7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Kígyóborka <i>En: 770 kj /183 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:25gr;Cuk:0,5gr;Só:0,4 gr; Zsír:6gr;Tzs:2,2gr;Kalc:118,67 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Túrós rétes *1,3,7* <i>En: 569 kj /135 kc; Feh: 5 gr; Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:4,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
	<i>En: 4435 kj /1056 kc; Feh:47,7 gr;Szh:149gr;Cuk:11,1gr;Só:1,5gr;Zsír:22,8 gr;Tzs:6 gr;Kalc:376,62 gr</i>	<i>En: 4324 kj /1030 kc; Feh:38,5 gr;Szh:158gr;Cuk:22,6gr;Só:1,6gr;Zsír:24 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:460,11 gr</i>	<i>En: 3886 kj /925 kc; Feh:32,8 gr;Szh:128gr;Cuk:41,2gr;Só:1,4gr;Zsír:36,6 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:560,45 gr</i>	<i>En: 4143 kj /987 kc; Feh:43,3 gr;Szh:139gr;Cuk:22,3gr;Só:2gr;Zsír:27,8 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:488,74 gr</i>	<i>En: 4563 kj /1087 kc; Feh:64,5 gr;Szh:154gr;Cuk:27,8gr;Só:0,1gr;Zsír:29,7 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:499,97 gr</i>	

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: