

Heti étlap: 2025. 09. 15. - 2025. 09. 19. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2025. 09. 15. hétfő	2025. 09. 16. kedd	2025. 09. 17. szerda	2025. 09. 18. csütörtök	2025. 09. 19. péntek	2025. 09. 20. szombat
T í z ó r a i	Vaniliás tej *7* Csészes margarin *7* Teljes kiőrlésű zsemle *1* Kígyóuborka <i>En: 1670 kJ /398 kc; Feh:17,4gr Szh:72gr;Cuk:5,8gr;Só:0gr Zsír:10,3gr;Tzs:1,5gr;Kalc:323,3gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Citromos tea *12* Sonkaszalámi *1* Csészes margarin *7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Retek <i>En: 1105 kJ /263 kc; Feh:7,5gr Szh:40gr;Cuk:20,1gr;Só:0,2gr Zsír:9,4gr;Tzs:2,2gr;Kalc:20,7gr</i> <i>Glutén, Tej, Szulfítok</i>	Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Fokhagymás hosszúszemle *1,7* <i>En: 1218 kJ /290 kc; Feh:15gr Szh:70gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr Zsír:4,1gr;Tzs:0gr;Kalc:258gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Házi gyümölcsös joghurt *7* Kifli *1,7* <i>En: 996 kJ /237 kc; Feh:7,9gr Szh:36gr;Cuk:12,4gr;Só:0,5gr Zsír:5,6gr;Tzs:2,9gr;Kalc:385gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaó *7* Búzakorpás diákrúd *1,7* Vajkrém *7* Retek <i>En: 1354 kJ /322 kc; Feh:14,2gr Szh:52gr;Cuk:10gr;Só:0,6gr Zsír:9,7gr;Tzs:0gr;Kalc:341,22gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Pirított tésztaleves *1,3,7,9,10* Paradicsomos húsgombóc *1,3* <i>En: 1855 kJ /442 kc; Feh:21gr Szh:70gr;Cuk:20,4gr;Só:1,2gr Zsír:6,3gr;Tzs:0,7gr;Kalc:54,1gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i>	Húsos zöldborsóleves *1,3,7,9* Túrós metélt *1,3,7* Szőlő <i>En: 2337 kJ /557 kc; Feh:31,7gr Szh:62gr;Cuk:0,8gr;Só:1,1gr Zsír:19gr;Tzs:0,6gr;Kalc:139,51gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Tojás</i>	Karalábé leves *1,3,7,9* Kapros-mustáros pulykaragu *1,7,10* Rizs Cékla savanyúság ** <i>En: 2296 kJ /547 kc; Feh:30,7gr Szh:71gr;Cuk:4,4gr;Só:1gr Zsír:12,2gr;Tzs:2,1gr;Kalc:163,61gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szulfítok, Tojás</i>	Májgaluska leves *1,3,7,9,10* Vegyes gyümölcszösz *1,3,7* Sült csirkecomb <i>En: 2045 kJ /487 kc; Feh:40gr Szh:51gr;Cuk:17,1gr;Só:0,6gr Zsír:15,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:147,2gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i>	Zöldbableves *1,7* Rántott hal *1,3,4* Petrezselymes burgonya Vegyes savanyúság <i>En: 1925 kJ /458 kc; Feh:36,6gr Szh:80gr;Cuk:12,3gr;Só:0,7gr Zsír:10,3gr;Tzs:0,1gr;Kalc:222,89gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej</i>	
U z s o n n a	Szendvicskrém *1,3,6,7,9,12* Félbarna kenyér *1* Kaliforniai paprika <i>En: 925 kJ /220 kc; Feh:7,1gr Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0,2gr Zsír:7,8gr;Tzs:2,8gr;Kalc:26,2gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Szulfítok</i>	Trappista sajt *7* Zsemle *1* Csészes margarin *7* Zöldpaprika <i>En: 911 kJ /217 kc; Feh:8,6gr Szh:17gr;Cuk:0gr;Só:0,5gr Zsír:13gr;Tzs:5,8gr;Kalc:205,4gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Teljes kiőrlésű kenyér *1* Alma Magyaros vajkrém *7* <i>En: 763 kJ /182 kc; Feh:5,9gr Szh:31gr;Cuk:0,4gr;Só:0,3gr Zsír:4,1gr;Tzs:2gr;Kalc:22,8gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kolbászkrem *1,6,7,9,10,12* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Zöldpaprika <i>En: 1173 kJ /279 kc; Feh:6,6gr Szh:25gr;Cuk:0,1gr;Só:0,3gr Zsír:15,6gr;Tzs:6,9gr;Kalc:21,55gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szulfítok</i>	Lekvár Csészes margarin *7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* <i>En: 995 kJ /237 kc; Feh:4,8gr Szh:40gr;Cuk:15gr;Só:0,2gr Zsír:6,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:15,3gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4450 kJ /1060 kc; Feh:45,5 gr;Szh:144gr;Cuk:26,3gr;Só:1,4gr;Zsír:24,4 gr;Tzs:5 gr;Kalc:403,6 gr</i>	<i>En: 4353 kJ /1036 kc; Feh:47,7 gr;Szh:119gr;Cuk:20,9gr;Só:1,8gr;Zsír:41,4 gr;Tzs:8,6 gr;Kalc:365,61 gr</i>	<i>En: 4277 kJ /1018 kc; Feh:51,5 gr;Szh:172gr;Cuk:4,8gr;Só:1,4gr;Zsír:20,4 gr;Tzs:4 gr;Kalc:444,41 gr</i>	<i>En: 4215 kJ /1004 kc; Feh:54,5 gr;Szh:113gr;Cuk:29,6gr;Só:1,4gr;Zsír:36,5 gr;Tzs:11,2 gr;Kalc:553,75 gr</i>	<i>En: 4274 kJ /1018 kc; Feh:55,6 gr;Szh:172gr;Cuk:37,3gr;Só:1,6gr;Zsír:26,5 gr;Tzs:1,6 gr;Kalc:579,41 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: