

Heti étlap: 2025. 09. 29. - 2025. 10. 03. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2025. 09. 29. hétfő	2025. 09. 30. kedd	2025. 10. 01. szerda	2025. 10. 02. csütörtök	2025. 10. 03. péntek	2025. 10. 04. szombat
T í z ó r a i	Kakaó *7* Vajkrém *7* Búzakorpás diákrúd *1,7* Kaliforniai paprika <i>En: 1369 kj /326 kc; Feh:13,9gr Szh:51gr;Cuk:10gr;Só:0,6gr Zsír:9,7gr;Tzs:0gr;Kalc:335,82gr</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>	Citromos tea *12* Pulykasonka Zsemle *1* Csészés margarin *7* Zöldpaprika <i>En: 1319 kj /314 kc; Feh:8,2gr Szh:54gr;Cuk:20,1gr;Só:0,2gr Zsír:7,2gr;Tzs:1,5gr;Kalc:6gr</i> <i>Glutén, Tej, Szulfítok</i>	Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Bundáskenyér *1,3* <i>En: 961 kj /229 kc; Feh:12,7gr Szh:13gr;Cuk:0gr;Só:0,3gr Zsír:4,6gr;Tzs:0gr;Kalc:261,07gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Tejeskávé *7* Magyaros vajkrém *7* Teljes kiőrlésű zsömlé *1* Retek <i>En: 1134 kj /270 kc; Feh:12,2gr Szh:48gr;Cuk:10,6gr;Só:0,1gr Zsír:6,4gr;Tzs:2gr;Kalc:257,32gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Csontleves *1,3,7,9,10* Vadas sertésszelet *1,7,10,12* Tésztaköret *1,3* <i>En: 2064 kj /491 kc; Feh:26,4gr Szh:69gr;Cuk:4,3gr;Só:0,2gr Zsír:10,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:73,32gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szulfítok, Tojás</i>	Tojásleves *1,3,7,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Túrórudi *5,6,7,8* <i>En: 2490 kj /593 kc; Feh:28,6gr Szh:49gr;Cuk:13,7gr;Só:1,1gr Zsír:28,3gr;Tzs:4,6gr;Kalc:217,51gr</i> <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Tojás</i>	Ivólé Ananászos párolt csirkemell *1,7* Burgonyapüré *7* Csemege uborka *11,12* <i>En: 2280 kj /543 kc; Feh:32,5gr Szh:82gr;Cuk:22,8gr;Só:1,3gr Zsír:11,1gr;Tzs:2,6gr;Kalc:276,71gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezámag, Szulfítok</i>	Karfiollevés *1,3,7,9* Rizottó csirkehússal Cékla savanyúság ** <i>En: 2181 kj /519 kc; Feh:23,8gr Szh:69gr;Cuk:3,3gr;Só:1,3gr Zsír:13,1gr;Tzs:2gr;Kalc:109,4gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szulfítok, Tojás</i>	Raguleves *1,3,7,9* Mákos metélt *1,3,5,6,7,8,11* Alma <i>En: 2859 kj /681 kc; Feh:25,7gr Szh:87gr;Cuk:24,3gr;Só:1,6gr Zsír:25,6gr;Tzs:1,6gr;Kalc:280,07gr</i> <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámag, Tojás</i>	
U z s o n n a	Diákcsemege Teljes kiőrlésű kenyér *1* Kígyóuborka Csészés margarin *7* <i>En: 1148 kj /273 kc; Feh:9gr Szh:25gr;Cuk:0,1gr;Só:0,9gr Zsír:15,6gr;Tzs:4,9gr;Kalc:19,3gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tonhalkrém *3,4,7,10,12* Teljes kiőrlésű zsömlé *1* Paradicsom <i>En: 1032 kj /246 kc; Feh:12,6gr Szh:54gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:2,6gr;Tzs:0gr;Kalc:37,04gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Mustár, Szulfítok</i>	Eper lekvár *3,7,10* Csészés margarin *7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* <i>En: 995 kj /237 kc; Feh:4,8gr Szh:40gr;Cuk:15,2gr;Só:0,2gr Zsír:6,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:12,8gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Eper</i>	Fokhagymás hosszúszemle *1,7* Körte <i>En: 1080 kj /257 kc; Feh:8,6gr Szh:72gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:31,9gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Körözött *7* Félbarna kenyér *1* Kígyóuborka <i>En: 595 kj /142 kc; Feh:8,5gr Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0,2gr Zsír:4,3gr;Tzs:0gr;Kalc:43,33gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4582 kj /1091 kc; Feh:49,3 gr;Szh:145gr;Cuk:14,4gr;Só:1,8gr;Zsír:36 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:428,44 gr</i>	<i>En: 4518 kj /1076 kc; Feh:49,1 gr;Szh:139gr;Cuk:26,1gr;Só:1,6gr;Zsír:36,5 gr;Tzs:7,5 gr;Kalc:639,55 gr</i>	<i>En: 4594 kj /1094 kc; Feh:45,6 gr;Szh:175gr;Cuk:58,2gr;Só:1,8gr;Zsír:24,9 gr;Tzs:5,9 gr;Kalc:295,52 gr</i>	<i>En: 4222 kj /1005 kc; Feh:45,1 gr;Szh:154gr;Cuk:3,3gr;Só:1,7gr;Zsír:19,3 gr;Tzs:2 gr;Kalc:402,37 gr</i>	<i>En: 4588 kj /1092 kc; Feh:46,4 gr;Szh:138gr;Cuk:34,9gr;Só:1,9gr;Zsír:36,3 gr;Tzs:3,6 gr;Kalc:580,72 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: