

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

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

	2025. 10. 06. hétfő	2025. 10. 07. kedd	2025. 10. 08. szerda	2025. 10. 09. csütörtök	2025. 10. 10. péntek	2025. 10. 11. szombat
T í z ó r a i	Kakaó *7* Búzakorpás diákrúd *1,7* Csészés margarin *7* Kígyóuborka <i>En: 1437 kj /342 kc; Feh:13,8gr Szh:51gr;Cuk:10gr;Só:0,5gr Zsír:10,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:338,22gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Citromos tea *12* Füstölt sajt ** Félbarna kenyér *1* Csészés margarin *7* Zöldpaprika <i>En: 1441 kj /343 kc; Feh:9,1gr Szh:24gr;Cuk:20,1gr;Só:0,1gr Zsír:15,1gr;Tzs:2gr;Kalc:114,6gr</i> <i>Glutén, Tej, Szulfítok</i>	Citromos tea *12* Mackósajt (25gr) *7* Kifli *1,7* <i>En: 1080 kj /257 kc; Feh:5,4gr Szh:47gr;Cuk:21,4gr;Só:0,6gr Zsír:4,5gr;Tzs:2,2gr;Kalc:195,6gr</i> <i>Glutén, Tej, Szulfítok</i>	Karamell *7* Briós *1,3,7* <i>En: 1233 kj /293 kc; Feh:12gr Szh:55gr;Cuk:10gr;Só:0gr Zsír:7,6gr;Tzs:0gr;Kalc:271gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Gyümölcs joghurt(0,12l) *1,7,8* Teljes kiőrlésű zsömlé *1* <i>En: 755 kj /180 kc; Feh:7,4gr Szh:27gr;Cuk:14,6gr;Só:0gr Zsír:2,7gr;Tzs:0gr;Kalc:191gr</i> <i>Glutén, Tej, Dió</i>	
E b é d	Húsleves *1,3,7,9,10* Rakott káposzta *3,4,6,7,9* <i>En: 1557 kj /371 kc; Feh:20,2gr Szh:35gr;Cuk:0,4gr;Só:0,9gr Zsír:14,3gr;Tzs:0,5gr;Kalc:283,11gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i>	Almaleves *1,3,7,12* Bakonyi sertésragu *1,7* Tésztaköret *1,3* Uborkasaláta <i>En: 2210 kj /526 kc; Feh:23,5gr Szh:81gr;Cuk:18,9gr;Só:1gr Zsír:11,2gr;Tzs:0,6gr;Kalc:232,04gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Szulfítok, Gomba</i>	Lebbencsleves *1,3,7,9,10* Zöldborsófőzelék *1,7* Sült csirkecomb <i>En: 2296 kj /547 kc; Feh:48,5gr Szh:59gr;Cuk:5,3gr;Só:0,6gr Zsír:12,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:205,15gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i>	Palócleves *1,3,7,9* Szilvalekváros gombóc *1,3* Banán <i>En: 2388 kj /569 kc; Feh:24,8gr Szh:141gr;Cuk:15,1gr;Só:1gr Zsír:8,1gr;Tzs:0gr;Kalc:243,79gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Tojás</i>	Paradicsomleves *1* Roston sült hal *1,4* Kukoricás rizs Saláta joghurtos öntettel *3,7,10,12* <i>En: 1986 kj /473 kc; Feh:25,5gr Szh:76gr;Cuk:12,4gr;Só:1gr Zsír:14,6gr;Tzs:3,2gr;Kalc:132,18gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Mustár, Szulfítok</i>	
U z s o n n a	Sertés májkrém *6,9,10* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Alma <i>En: 889 kj /212 kc; Feh:7,8gr Szh:35gr;Cuk:0,3gr;Só:0,6gr Zsír:5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:22gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Zeller, Mustár</i>	Csészés margarin *7* Méz Teljes kiőrlésű kenyér *1* <i>En: 911 kj /217 kc; Feh:4,7gr Szh:36gr;Cuk:0gr;Só:0,2gr Zsír:6,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:13,55gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis ricotta *1,7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Kaliforniai paprika <i>En: 836 kj /199 kc; Feh:8,9gr Szh:29gr;Cuk:0,6gr;Só:0,3gr Zsír:5gr;Tzs:1,8gr;Kalc:136,47gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tojáskrém *3,7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Kígyóuborka <i>En: 886 kj /211 kc; Feh:7,2gr Szh:24gr;Cuk:0,1gr;Só:0,2gr Zsír:7,5gr;Tzs:3,7gr;Kalc:31,1gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Csokikrémes rúd ** Alma <i>En: 1674 kj /399 kc; Feh:10,1gr Szh:59gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:12,4gr;Tzs:0gr;Kalc:35gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	
	<i>En: 3883 kj /924 kc; Feh:41,8 gr;Szh:121gr;Cuk:10,6gr;Só:2gr;Zsír:29,9 gr;Tzs:3,6 gr;Kalc:643,33 gr</i>	<i>En: 4561 kj /1086 kc; Feh:37,3 gr;Szh:141gr;Cuk:39gr;Só:1,3gr;Zsír:32,8 gr;Tzs:4,1 gr;Kalc:360,18 gr</i>	<i>En: 4212 kj /1003 kc; Feh:62,8 gr;Szh:135gr;Cuk:27,3gr;Só:1,5gr;Zsír:22,3 gr;Tzs:4,1 gr;Kalc:537,22 gr</i>	<i>En: 4506 kj /1073 kc; Feh:44 gr;Szh:221gr;Cuk:25,2gr;Só:1,2gr;Zsír:23,2 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:545,89 gr</i>	<i>En: 4415 kj /1051 kc; Feh:43 gr;Szh:162gr;Cuk:27gr;Só:1gr;Zsír:29,6 gr;Tzs:3,2 gr;Kalc:358,18 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: