

Heti étlap: 2025. 11. 24. - 2025. 11. 28. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2025. 11. 24. hétfő	2025. 11. 25. kedd	2025. 11. 26. szerda	2025. 11. 27. csütörtök	2025. 11. 28. péntek	2025. 11. 29. szombat
T í z ó r a i	Vaniliás tej *7* Teljes kiőrlésű zsömlé *1* Csészés margarin *7* 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* Fokhagymás hosszúszemle *1,7* Alma <i>En: 1157 kJ /275 kc; Feh:8,7gr Szh:76gr;Cuk:10,1gr;Só:0,1gr Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:32,6gr</i> <i>Glutén, Tej, Szulfítok</i>	Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Cukroskifli *1,3,7* <i>En: 795 kJ /189 kc; Feh:9,4gr Szh:29gr;Cuk:12gr;Só:0gr Zsír:7,1gr;Tzs:0gr;Kalc:271gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Citromos tea *12* Bundáskenyér *1,3* <i>En: 774 kJ /184 kc; Feh:6gr Szh:13gr;Cuk:10,1gr;Só:0,3gr Zsír:1,7gr;Tzs:0gr;Kalc:25,67gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szulfítok</i>	Kakaó *7* Vajkrém *7* Teljes kiőrlésű zsömlé *1* Zöldpaprika <i>En: 1250 kJ /298 kc; Feh:13,7gr Szh:52gr;Cuk:10gr;Só:0,1gr Zsír:9,4gr;Tzs:0gr;Kalc:313,32gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Alföldi húsleves *1,3,7,9,10* Tököfzelék *1,7* Sertéspörkölt <i>En: 2080 kJ /495 kc; Feh:31,4gr Szh:50gr;Cuk:8,6gr;Só:1,2gr Zsír:15,7gr;Tzs:0,1gr;Kalc:182,07gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i>	Zöldbableves *1,7* Szavolyai szelet *1,7* Káposztasaláta <i>En: 2366 kJ /563 kc; Feh:27,1gr Szh:74gr;Cuk:8,2gr;Só:1,2gr Zsír:16,8gr;Tzs:0gr;Kalc:246,71gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Karalábé leves *1,3,7,9* Csikóstokány *1,7* Tésztaköret *1,3* Csemege uborka *11,12* <i>En: 2452 kJ /584 kc; Feh:29,8gr Szh:69gr;Cuk:2,5gr;Só:1,6gr Zsír:16gr;Tzs:0,6gr;Kalc:263,71gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag, Szulfítok, Mustár, Tojás</i>	Májgaluska leves *1,3,7,9,10* Sóskamártás burgonya *1,7* Párolt csirkemell <i>En: 1932 kJ /460 kc; Feh:32,2gr Szh:62gr;Cuk:17,8gr;Só:0,9gr Zsír:10,9gr;Tzs:1,3gr;Kalc:225,19gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i>	Húsos zöldborsóleves *1,3,7,9* Nudli *1,3* Porcukor Narancs <i>En: 2084 kJ /496 kc; Feh:27,2gr Szh:78gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8gr Zsír:11,5gr;Tzs:0gr;Kalc:77,38gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Tojás</i>	
U z s o n n a	Zala felvágott *1,6* Félbarna kenyér *1* Csészés margarin *7* Savanyított káposzta <i>En: 855 kJ /204 kc; Feh:7,3gr Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0,5gr Zsír:10gr;Tzs:2,8gr;Kalc:42,2gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Házi gyümölcsös joghurt *7* Teljes kiőrlésű kifli *1,7* <i>En: 861 kJ /205 kc; Feh:7,5gr Szh:31gr;Cuk:12,4gr;Só:0gr Zsír:6,5gr;Tzs:2,9gr;Kalc:315gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Körözött *7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Retek <i>En: 788 kJ /188 kc; Feh:10,8gr Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:0,4gr Zsír:4,7gr;Tzs:0gr;Kalc:51,33gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Anikó Sajt *7* Csészés margarin *7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Kaliforniai paprika <i>En: 1079 kJ /257 kc; Feh:10,8gr Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0,6gr Zsír:13gr;Tzs:1,5gr;Kalc:164,9gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Diákcsemege Félbarna kenyér *1* Csészés margarin *7* Kígyóuborka <i>En: 1161 kJ /276 kc; Feh:8,5gr Szh:3gr;Cuk:0,1gr;Só:0,9gr Zsír:17,5gr;Tzs:5,8gr;Kalc:16,8gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4605 kJ /1097 kc; Feh:56 gr;Szh:125gr;Cuk:14,5gr;Só:1,8gr;Zsír:36 gr;Tzs:4,4 gr;Kalc:547,57 gr</i>	<i>En: 4384 kJ /1044 kc; Feh:43,2 gr;Szh:182gr;Cuk:30,8gr;Só:1,3gr;Zsír:24,8 gr;Tzs:3 gr;Kalc:594,31 gr</i>	<i>En: 4035 kJ /961 kc; Feh:49,9 gr;Szh:123gr;Cuk:14,5gr;Só:2gr;Zsír:27,8 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:586,04 gr</i>	<i>En: 3785 kJ /901 kc; Feh:48,9 gr;Szh:98gr;Cuk:27,9gr;Só:1,8gr;Zsír:25,6 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:415,76 gr</i>	<i>En: 4494 kJ /1070 kc; Feh:49,4 gr;Szh:133gr;Cuk:10,2gr;Só:1,8gr;Zsír:38,4 gr;Tzs:5,8 gr;Kalc:407,5 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: