

# Heti étlap: 2026. 01. 12. - 2026. 01. 16. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

|                                                                                  | 2026. 01. 12. hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026. 01. 13. kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026. 01. 14. szerda                                                                                                                                                                                                                                           | 2026. 01. 15. csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                            | 2026. 01. 16. péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2026. 01. 17. szombat |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>T</b><br><b>í</b><br><b>z</b><br><b>ó</b><br><b>r</b><br><b>a</b><br><b>i</b> | <b>Kakaó *7*</b><br><b>Csészés margarin *7*</b><br><b>Búzakorpás diákrúd *1,7*</b><br><br><i>En: 1418 kj /338 kc; Feh:13,5gr<br/>Szh:51gr;Cuk:10gr;Só:0,5gr<br/>Zsír:10,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:333,72gr</i><br><br><i>Glutén, Tej</i>                                                       | <b>Citromos tea *12*</b><br><b>Trappista sajt *7*</b><br><b>Félbarna kenyér *1*</b><br><b>Csészés margarin *7*</b><br><b>Kaliforniai paprika</b><br><br><i>En: 1308 kj /311 kc; Feh:10,6gr<br/>Szh:13gr;Cuk:10,1gr;Só:0,4gr<br/>Zsír:13,1gr;Tzs:5,8gr;Kalc:214,5gr</i><br><br><i>Glutén, Tej, Szulfítok</i> | <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b><br><b>Tojásrántotta *3*</b><br><b>Félbarna kenyér *1*</b><br><br><i>En: 1246 kj /297 kc; Feh:18,1gr<br/>Szh:13gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr<br/>Zsír:5,1gr;Tzs:0gr;Kalc:295,02gr</i><br><br><i>Glutén, Tojás, Tej</i>              | <b>Házi gyümölcsös joghurt *7*</b><br><b>Kifli *1,7*</b><br><br><i>En: 1012 kj /241 kc; Feh:8gr<br/>Szh:38gr;Cuk:13,4gr;Só:0,5gr<br/>Zsír:5,7gr;Tzs:2,9gr;Kalc:385gr</i><br><br><i>Glutén, Tej</i>                                                                                 | <b>Tejeskávé *7*</b><br><b>Magyaros vajkrém *7*</b><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér *1*</b><br><b>Kígyóborka</b><br><br><i>En: 1248 kj /297 kc; Feh:13,6gr<br/>Szh:47gr;Cuk:10,6gr;Só:0,3gr<br/>Zsír:7,2gr;Tzs:2gr;Kalc:289,72gr</i><br><br><i>Glutén, Tej</i>                                                       |                       |
| <b>E</b><br><b>b</b><br><b>d</b>                                                 | <b>Csontleves *1,3,7,9,10*</b><br><b>Vadas sertésszelet *1,7,10,12*</b><br><b>Tésztaköret *1,3*</b><br><br><i>En: 2064 kj /491 kc; Feh:26,4gr<br/>Szh:69gr;Cuk:4,3gr;Só:0,8gr<br/>Zsír:10,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:73,46gr</i><br><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szulfítok, Tojás</i> | <b>Pirított tésztaleves *1,3,7,9,10*</b><br><b>Tökfőzelék *1,7*</b><br><b>Petőfi szelet *1*</b><br><b>Mandarin</b><br><br><i>En: 2029 kj /483 kc; Feh:25,1gr<br/>Szh:61gr;Cuk:8,6gr;Só:1,1gr<br/>Zsír:14,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:199,7gr</i><br><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i>                 | <b>Gyümölcsleves *1,3,7*</b><br><b>Szavolyai szelet *1,7*</b><br><b>Vegyesvágott savanyú *12*</b><br><br><i>En: 2425 kj /577 kc; Feh:25,5gr<br/>Szh:83gr;Cuk:20,8gr;Só:1,3gr<br/>Zsír:15,5gr;Tzs:0gr;Kalc:175,35gr</i><br><i>Glutén, Tojás, Tej, Szulfítok</i> | <b>Gulyásleves *1,3,7,9,10*</b><br><b>Szilvalekváros gombóc *1,3*</b><br><b>Porcukor</b><br><b>Banán</b><br><br><i>En: 2248 kj /535 kc; Feh:23,8gr<br/>Szh:130gr;Cuk:25,2gr;Só:0,5gr<br/>Zsír:7,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:71,08gr</i><br><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i> | <b>Brokkoli krémleves *1,3,7,9*</b><br><b>Marharagu Erdészné módra *7*</b><br><b>Rizs</b><br><b>Csemege uborka *11,12*</b><br><br><i>En: 2350 kj /560 kc; Feh:28gr<br/>Szh:64gr;Cuk:1,9gr;Só:1,4gr<br/>Zsír:14,7gr;Tzs:2gr;Kalc:302,6gr</i><br><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezám, Szulfítok, Gomba, Tojás</i> |                       |
| <b>U</b><br><b>z</b><br><b>s</b><br><b>o</b><br><b>n</b><br><b>a</b>             | <b>Sonkaszalámi *1*</b><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér *1*</b><br><b>Kígyóborka</b><br><b>Csészés margarin *7*</b><br><br><i>En: 893 kj /213 kc; Feh:9,1gr<br/>Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0,2gr<br/>Zsír:10,3gr;Tzs:2,4gr;Kalc:19,8gr</i><br><br><i>Glutén, Tej</i>                              | <b>Lekvár</b><br><b>Vajkrém *7*</b><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér *1*</b><br><br><i>En: 967 kj /230 kc; Feh:5,2gr<br/>Szh:43gr;Cuk:18gr;Só:0,3gr<br/>Zsír:5,7gr;Tzs:0gr;Kalc:15,8gr</i><br><br><i>Glutén, Tej</i>                                                                                            | <b>Szendvicskrém *1,3,6,7,9,12*</b><br><b>Félbarna kenyér *1*</b><br><b>Retek</b><br><br><i>En: 910 kj /217 kc; Feh:7,4gr<br/>Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0,2gr<br/>Zsír:7,8gr;Tzs:2,8gr;Kalc:31,6gr</i><br><i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Szulfítok</i>      | <b>Sertés májkrém *6,9,10*</b><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér *1*</b><br><b>Savanyított káposzta</b><br><br><i>En: 854 kj /203 kc; Feh:8,5gr<br/>Szh:29gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8gr<br/>Zsír:5,8gr;Tzs:2,1gr;Kalc:43,4gr</i><br><i>Glutén, Szójabab, Zeller, Mustár</i>                     | <b>Sajtosrúd *1,3,7*</b><br><b>Kiwi</b><br><br><i>En: 1059 kj /252 kc; Feh:7,2gr<br/>Szh:48gr;Cuk:4,8gr;Só:0,2gr<br/>Zsír:24,2gr;Tzs:12,5gr;Kalc:126,6gr</i><br><br><i>Glutén, Tojás, Tej</i>                                                                                                                     |                       |
|                                                                                  | <i>En: 4375 kj /1042 kc; Feh:49 gr;Szh:144gr;Cuk:14,3gr;Só:1,6gr;Zsír:31,6 gr;Tzs:4,5 gr;Kalc:426,98 gr</i>                                                                                                                                                                             | <i>En: 4304 kj /1025 kc; Feh:40,8 gr;Szh:117gr;Cuk:36,7gr;Só:1,8gr;Zsír:33,5 gr;Tzs:5,9 gr;Kalc:430 gr</i>                                                                                                                                                                                                  | <i>En: 4581 kj /1091 kc; Feh:51,1 gr;Szh:100gr;Cuk:20,8gr;Só:1,6gr;Zsír:28,4 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:501,98 gr</i>                                                                                                                                                  | <i>En: 4114 kj /980 kc; Feh:40,2 gr;Szh:197gr;Cuk:39gr;Só:1,8gr;Zsír:19,1 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:499,48 gr</i>                                                                                                                                                                         | <i>En: 4657 kj /1109 kc; Feh:48,8 gr;Szh:160gr;Cuk:17,3gr;Só:1,9gr;Zsír:46,1 gr;Tzs:16,5 gr;Kalc:718,93 gr</i>                                                                                                                                                                                                    |                       |

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmészvezető: