

Heti étlap: 2026. 03. 23. - 2026. 03. 27. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 03. 23. hétfő	2026. 03. 24. kedd	2026. 03. 25. szerda	2026. 03. 26. csütörtök	2026. 03. 27. péntek	2026. 03. 28. szombat
T í z ó r a i	Kakaó *7* Vajkrém *7* Búzakorpás diákrúd *1,7* <i>En: 1336 kj /318 kc; Feh:13,9gr Szh:51gr;Cuk:10gr;Só:0,6gr Zsír:9,7gr;Tzs:0gr;Kalc:333,72gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Citromos tea *12* Csészes margarin *7* Zala felvágott *1,6* Teljes kiörlésű kenyér *1* Retek <i>En: 1019 kj /243 kc; Feh:7,9gr Szh:31gr;Cuk:10,2gr;Só:0,6gr Zsír:10,2gr;Tzs:2,8gr;Kalc:18,7gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Szulfítok</i>	Házi gyümölcsös joghurt *7* Kifli *1,7* <i>En: 1012 kj /241 kc; Feh:8gr Szh:38gr;Cuk:13,4gr;Só:0,5gr Zsír:5,7gr;Tzs:2,9gr;Kalc:385gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tejeskávé *7* Csészes margarin *7* Teljes kiörlésű zsemle *1* Kígyóborka <i>En: 1344 kj /320 kc; Feh:12,4gr Szh:49gr;Cuk:10,3gr;Só:0,1gr Zsír:11,6gr;Tzs:2gr;Kalc:290,32gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Citromos tea *12* Teljes kiörlésű kenyér *1* Trappista sajt *7* Csészes margarin *7* Savanyított káposzta <i>En: 1286 kj /306 kc; Feh:11,6gr Szh:35gr;Cuk:10,1gr;Só:0,6gr Zsír:13,3gr;Tzs:5,8gr;Kalc:245,8gr</i> <i>Glutén, Tej, Szulfítok</i>	
E b é d	Lebbencsleves *1,3,7,9,10* Rakott káposzta *3,4,6,7,9* <i>En: 1667 kj /397 kc; Feh:20,6gr Szh:42gr;Cuk:0,3gr;Só:1gr Zsír:14,1gr;Tzs:0,6gr;Kalc:280,28gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i>	Sárgaborsó leves virslivel *1,6* Tejberizs *7* Kakaós porcukor Banán <i>En: 2617 kj /623 kc; Feh:25,8gr Szh:81gr;Cuk:30,8gr;Só:0,4gr Zsír:15,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:422,68gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Tejfölös burgonyaleves *1,3,7,9* Temesvári csirke ragu *7* Bulgúr *1,5,6,8,11* Csemege uborka *11,12* <i>En: 2183 kj /520 kc; Feh:25,5gr Szh:68gr;Cuk:0,6gr;Só:1gr Zsír:13,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:84,11gr</i> <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezám, Szulfítok, Tojás</i>	Karfiolleves *1,3,7,9* Sajtos hal mediterrán pennével *1,3,4,7* <i>En: 2284 kj /544 kc; Feh:43,7gr Szh:73gr;Cuk:0,8gr;Só:1,2gr Zsír:15,9gr;Tzs:3,3gr;Kalc:273,64gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i>	Húsleves *1,3,7,9,10* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt <i>En: 1752 kj /417 kc; Feh:23,9gr Szh:43gr;Cuk:8,6gr;Só:1,3gr Zsír:14,1gr;Tzs:0,1gr;Kalc:176,87gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i>	
U z s o n n a	Körözött *7* Teljes kiörlésű kenyér *1* Kígyóborka <i>En: 854 kj /203 kc; Feh:12,2gr Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:0,4gr Zsír:5,7gr;Tzs:0gr;Kalc:56,33gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Főtt kemény tojás *3* Csészes margarin *7* Félbarna kenyér *1* Zöldhagyma <i>En: 932 kj /222 kc; Feh:8,1gr Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr Zsír:6,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:98,8gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Magyaros vajkrém *7* Teljes kiörlésű kenyér *1* Kaliforniai paprika <i>En: 671 kj /160 kc; Feh:5,4gr Szh:24gr;Cuk:0,4gr;Só:0,3gr Zsír:3,7gr;Tzs:2gr;Kalc:14,9gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szendvicskrém *1,3,6,7,9,12* Félbarna kenyér *1* Alma <i>En: 914 kj /218 kc; Feh:6,7gr Szh:9gr;Cuk:0gr;Só:0,2gr Zsír:8,1gr;Tzs:2,8gr;Kalc:32,1gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Szulfítok</i>	Csokikrémes rúd ** <i>En: 837 kj /199 kc; Feh:5gr Szh:30gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:6,2gr;Tzs:0gr;Kalc:17,5gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	
	<i>En: 3857 kj /918 kc; Feh:46,7 gr;Szh:119gr;Cuk:10,3gr;Só:2gr;Zsír:29,5 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:670,33 gr</i>	<i>En: 4568 kj /1088 kc; Feh:41,9 gr;Szh:114gr;Cuk:41gr;Só:1gr;Zsír:32,8 gr;Tzs:6,1 gr;Kalc:540,18 gr</i>	<i>En: 3866 kj /921 kc; Feh:39 gr;Szh:130gr;Cuk:14,4gr;Só:1,8gr;Zsír:22,9 gr;Tzs:5 gr;Kalc:484,01 gr</i>	<i>En: 4542 kj /1081 kc; Feh:62,8 gr;Szh:131gr;Cuk:11,1gr;Só:1,5gr;Zsír:35,6 gr;Tzs:8,1 gr;Kalc:596,06 gr</i>	<i>En: 3876 kj /923 kc; Feh:40,5 gr;Szh:108gr;Cuk:18,8gr;Só:2gr;Zsír:33,6 gr;Tzs:5,8 gr;Kalc:440,17 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:

Élelmiszervezető: