

Heti étlap: 2026. 07. 13. - 2026. 07. 19. o / Mapi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Törökszentmiklós Városi Bölcsőde és Főzőkonyha, 5200 Törökszentmiklós, Petőfi út 50.

	2026. 07. 13. hétfő	2026. 07. 14. kedd	2026. 07. 15. szerda	2026. 07. 16. csütörtök	2026. 07. 17. péntek	2026. 07. 18. szombat
Tízórai	Tej Nesquik gabonapehely	Gyümölcsös kefir Kifli	Pickwick tea Trappista sajtszelet teljeskiőrlésű zsemle	Pickwick tea Párizsi, tavaszi felvágott, stb. Liga margarin - Félbarna kenyér rettek	Tejeskávé Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöld hagyma	
	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 589 kJ /140 kcal</i> <i>Fehérje: 3,9 gr</i> <i>Sznh.: 24 gr</i> <i>Cuk: 6,7gr Só: 0,1 gr</i> <i>Zsír: 2,2 gr Tzs: 0,2 gr</i> <i>Kalc: 160 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1063 kJ /253 kcal</i> <i>Fehérje: 8,1 gr</i> <i>Sznh.: 31 gr</i> <i>Cuk: 0gr Só: 0 gr</i> <i>Zsír: 5,8 gr Tzs: 0 gr</i> <i>Kalc: 190 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1001 kJ /238 kcal</i> <i>Fehérje: 12,5 gr</i> <i>Sznh.: 53 gr</i> <i>Cuk: 25gr Só: 1,9 gr</i> <i>Zsír: 8,5 gr Tzs: 6,9 gr</i> <i>Kalc: 340,58 gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezám, Szulfidok</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1692 kJ /403 kcal</i> <i>Fehérje: 12 gr</i> <i>Sznh.: 61 gr</i> <i>Cuk: 25,2gr Só: 2,6 gr</i> <i>Zsír: 11,9 gr Tzs: 3,6 gr</i> <i>Kalc: 136,16 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Szulfidok</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1040 kJ /248 kcal</i> <i>Fehérje: 7,3 gr</i> <i>Sznh.: 43 gr</i> <i>Cuk: 6,7gr Só: 0,9 gr</i> <i>Zsír: 4,1 gr Tzs: 1,7 gr</i> <i>Kalc: 235,52 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
Ebéd	Kertész leves -csipet tészta Svájci sertésragu Nektarin Burglur Félbarna kenyér	Tárkonyos csirkeragu leves Szilvás gombóc Alma	Gombaleves Sertéspörkölt Sós burgonya Csemege uborka Félbarna kenyér	Citromos almaleves Dubarry sertésszelet Párolt rizs Nektarin	Álföldi húsléves Párizsias csirkecomb Egres szós	
	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 3374 kJ /803 kcal</i> <i>Fehérje: 34,3 gr</i> <i>Sznh.: 135 gr</i> <i>Cuk: 1,3gr Só: 2,5 gr</i> <i>Zsír: 8,6 gr Tzs: 0,6 gr</i> <i>Kalc: 370,21 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2056 kJ /490 kcal</i> <i>Fehérje: 15,4 gr</i> <i>Sznh.: 85 gr</i> <i>Cuk: 12,2gr Só: 1,2 gr</i> <i>Zsír: 1,4 gr Tzs: 0,1 gr</i> <i>Kalc: 109,38 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 3008 kJ /716 kcal</i> <i>Fehérje: 36,3 gr</i> <i>Sznh.: 97 gr</i> <i>Cuk: 0,6gr Só: 3,4 gr</i> <i>Zsír: 12,4 gr Tzs: 1,4 gr</i> <i>Kalc: 125,17 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2629 kJ /626 kcal</i> <i>Fehérje: 22 gr</i> <i>Sznh.: 88 gr</i> <i>Cuk: 18,3gr Só: 0,4 gr</i> <i>Zsír: 16,2 gr Tzs: 5,4 gr</i> <i>Kalc: 257,68 gr</i> <i>Glutén, Tej, Szulfidok</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2216 kJ /528 kcal</i> <i>Fehérje: 33,1 gr</i> <i>Sznh.: 53 gr</i> <i>Cuk: 16,7gr Só: 0,3 gr</i> <i>Zsír: 13,5 gr Tzs: 1,3 gr</i> <i>Kalc: 164,6 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	

	2026. 07. 13. hétfő	2026. 07. 14. kedd	2026. 07. 15. szerda	2026. 07. 16. csütörtök	2026. 07. 17. péntek	2026. 07. 18. szombat
Uzsonna	szendvicskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Olasz felvágott Liga margarin - Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Pogácsa Alma	Lekvár -Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt Liga margarin - Zsemle Paradicsom	
	Tápérték / Allergének: En: 1028 kj /245 kc Fehérje: 9 gr Szh.: 32 gr Cuk:0,2gr Só:1,1 gr Zsír:7,7 gr Tzs:2,4 gr Kalc:235,55 gr Glutén, Tojás, Szójabab	Tápérték / Allergének: En: 1195 kj /284 kc Fehérje: 10,1 gr Szh.: 34 gr Cuk:0,2gr Só:1,6 gr Zsír:6,7 gr Tzs:2,1 gr Kalc:230,2 gr Glutén	Tápérték / Allergének: En: 1251 kj /298 kc Fehérje: 5,4 gr Szh.: 32 gr Cuk:0,1gr Só:1,5 gr Zsír:13,2 gr Tzs:5,2 gr Kalc:144,96 gr Glutén, Tojás, Tej	Tápérték / Allergének: En: 1212 kj /288 kc Fehérje: 5,8 gr Szh.: 43 gr Cuk:0,1gr Só:1 gr Zsír:5,4 gr Tzs:1,5 gr Kalc:210,5 gr Glutén	Tápérték / Allergének: En: 1243 kj /296 kc Fehérje: 15,4 gr Szh.: 37 gr Cuk:0,2gr Só:0,3 gr Zsír:27,1 gr Tzs:1,2 gr Kalc:441,7 gr Glutén, Tej	
Tápérték össz.	En: 4991 kj /1188 kc Fehérje: 47,2 gr Szh.: 190,6 gr Cuk:8,3gr Só:3,7 grZsír:18,6 grTzs:3,2 gr Kalc:765,76 gr	En: 4314 kj /1027 kc Fehérje: 33,6 gr Szh.: 150,2 gr Cuk:12,3gr Só:2,8 grZsír:14 grTzs:2,1 gr Kalc:529,58 gr	En: 5260 kj /1252 kc Fehérje: 54,2 gr Szh.: 181,8 gr Cuk:25,8gr Só:6,8 grZsír:34,1 grTzs:13,4 gr Kalc:610,71 gr	En: 5532 kj /1317 kc Fehérje: 39,8 gr Szh.: 191,7 gr Cuk:43,6gr Só:4,1 grZsír:33,4 grTzs:10,5 gr Kalc:604,35 gr	En: 4499 kj /1071 kc Fehérje: 55,8 gr Szh.: 132,4 gr Cuk:23,5gr Só:1,5 grZsír:44,6 grTzs:4,2 gr Kalc:841,82 gr	