

Heti étlap: 2026. 07. 20. - 2026. 07. 26. o / Mapi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

2026. 07. 20. hétfő	2026. 07. 21. kedd	2026. 07. 22. szerda	2026. 07. 23. csütörtök	2026. 07. 24. péntek	2026. 07. 25. szombat
T Í Z Ó R A I					
Tej *7* <i>En: 70 kj / 17 kc; Feh: 0,8 gr Szh:1 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0,9 gr; Tzs:0 gr; Kalc:28,75 gr</i>	Tejeskávé *1,7* <i>En: 173 kj / 41 kc; Feh: 0,7 gr Szh:8 gr; Cuk:6,3 gr; Só:0 gr Zsír:0,7 gr; Tzs:0 gr; Kalc:46,42 gr</i>	Pickwick tea *12* <i>En: 427 kj / 102 kc; Feh: 0 gr Szh:25 gr; Cuk:25 gr; Só:0 gr Zsír:0 gr; Tzs:0 gr; Kalc:100,58 gr</i>	Pickwick tea *12* <i>En: 427 kj / 102 kc; Feh: 0 gr Szh:25 gr; Cuk:25 gr; Só:0 gr Zsír:0 gr; Tzs:0 gr; Kalc:100,58 gr</i>	Tej *7* <i>En: 70 kj / 17 kc; Feh: 0,8 gr Szh:1 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0,9 gr; Tzs:0 gr; Kalc:28,75 gr</i>	
Kakaós csiga *1,3,7* <i>En: 2764 kj / 658 kc; Feh: 14,2 gr Szh:119 gr; Cuk:47,7 gr; Só:0 gr Zsír:11,7 gr; Tzs:4,8 gr;</i>	Csirkemell sonka *6* <i>En: 130 kj / 31 kc; Feh: 5,4 gr Szh:0 gr; Cuk:0,2 gr; Só:0,5 gr Zsír:0,9 gr; Tzs:0,4 gr; Kalc:7,5 gr</i>	Virsli *6* <i>En: 416 kj / 99 kc; Feh: 9,4 gr Szh:0 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:6,5 gr; Tzs:0 gr; Kalc:15,5 gr</i>	Sajtkrém *1,7* <i>En: 624 kj / 149 kc; Feh: 7,8 gr Szh:2 gr; Cuk:0 gr; Só:0,4 gr Zsír:9,8 gr; Tzs:8,6 gr;</i>	Méz liga margarin <i>En: 230 kj / 55 kc; Feh: 0 gr Szh:10 gr; Cuk:0 gr; Só:0,1 gr Zsír:2,5 gr; Tzs:0,8 gr; Kalc:22,5 gr</i>	
	Flóra margarin,delma margarin *7* <i>En: 865 kj / 206 kc; Feh: 0,1 gr Szh:0 gr; Cuk:0,3 gr; Só:0,3 gr Zsír:23,4 gr; Tzs:4,2 gr;</i>	Teljes kiőrlésű kenyér *1* <i>En: 704 kj / 168 kc; Feh: 5,7 gr Szh:31 gr; Cuk:0,1 gr; Só:0,8 gr Zsír:1,4 gr; Tzs:0,4 gr; Kalc:167,5</i>	Teljes kiőrlésű kenyér *1* <i>En: 704 kj / 168 kc; Feh: 5,7 gr Szh:31 gr; Cuk:0,1 gr; Só:0,8 gr Zsír:1,4 gr; Tzs:0,4 gr; Kalc:167,5</i>	Teljes kiőrlésű kenyér *1* <i>En: 704 kj / 168 kc; Feh: 5,7 gr Szh:31 gr; Cuk:0,1 gr; Só:0,8 gr Zsír:1,4 gr; Tzs:0,4 gr; Kalc:167,5</i>	
	Félbarna kenyér *1,3* <i>En: 706 kj / 168 kc; Feh: 5,2 gr Szh:34 gr; Cuk:0,1 gr; Só:0,9 gr Zsír:0,6 gr; Tzs:0,2 gr; Kalc:9 gr</i>	Ketchup <i>En: 53 kj / 13 kc; Feh: 0,1 gr Szh:3 gr; Cuk:2,3 gr; Só:0,2 gr Zsír:0 gr; Tzs:0 gr; Kalc:12,4 gr</i>	Paradicsom <i>En: 29 kj / 7 kc; Feh: 0,3 gr Szh:1 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:2,7 gr</i>		
	Tv-paprika <i>En: 25 kj / 6 kc; Feh: 0,4 gr Szh:1 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:3,6 gr</i>				
<i>En: 2834 kj /675 kc; Feh:15gr Szh:120gr;Cuk:47,7gr;Só:0gr Zsír:12,6gr;Tzs:4,8gr;Kalc:350,83g</i>	<i>En: 1899 kj /452 kc; Feh:11,8gr Szh:43gr;Cuk:6,9gr;Só:1,7gr Zsír:25,7gr;Tzs:4,8gr;Kalc:305,32g</i>	<i>En: 1600 kj /382 kc; Feh:15,2gr Szh:59gr;Cuk:27,4gr;Só:1gr Zsír:7,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:295,98gr</i>	<i>En: 1784 kj /426 kc; Feh:13,8gr Szh:59gr;Cuk:25,1gr;Só:1,2gr Zsír:11,3gr;Tzs:9gr;Kalc:513,03gr</i>	<i>En: 1004 kj /240 kc; Feh:6,5gr Szh:42gr;Cuk:0,1gr;Só:0,9gr Zsír:4,8gr;Tzs:1,2gr;Kalc:218,75gr</i>	

E B É D					
Zöldbab leves *1,7* <i>En: 612 kj / 146 kc; Feh: 3,5 gr Szh:25 gr; Cuk:10,1 gr; Só:1,6 gr Zsír:0,9 gr; Tzs:0,1 gr; Kalc:81,2 gr</i>	Minestrone leves *9* <i>En: 282 kj / 67 kc; Feh: 2,6 gr Szh:9 gr; Cuk:0,1 gr; Só:0,7 gr Zsír:0,4 gr; Tzs:0,1 gr; Kalc:14,48</i>	Francia hagymaleves *1,3,7,9* <i>En: 766 kj / 182 kc; Feh: 3,9 gr Szh:21 gr; Cuk:1,3 gr; Só:3,5 gr Zsír:8,9 gr; Tzs:4 gr; Kalc:147,55</i>	Húsgombóc leves *3* <i>En: 899 kj / 214 kc; Feh: 12 gr Szh:5 gr; Cuk:0,1 gr; Só:2 gr Zsír:5,7 gr; Tzs:0,1 gr; Kalc:90,91</i>	Köménymagos leves *1,9* <i>En: 314 kj / 75 kc; Feh: 2,1 gr Szh:14 gr; Cuk:0,4 gr; Só:2,5 gr Zsír:1,5 gr; Tzs:0,3 gr; Kalc:20,29</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:

2026. 07. 14.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 3 oldal

2026. 07. 20. hétfő	2026. 07. 21. kedd	2026. 07. 22. szerda	2026. 07. 23. csütörtök	2026. 07. 24. péntek	2026. 07. 25. szombat
E B É D					
Bolognai spagetti *1,3,6,7,9,10* <i>En: 1914 kj / 456 kc; Feh: 29,3 gr Sznh:55 gr; Cuk:2,7 gr; Só:2 gr Zsír:7,7 gr; Tzs:4 gr; Kalc:176,21</i>	Firenzei sertésborda *1,7* <i>En: 789 kj / 188 kc; Feh: 15,4 gr Sznh:6 gr; Cuk:0 gr; Só:1,7 gr Zsír:9,2 gr; Tzs:2,6 gr;</i>	Csirkemell jóasszony módra *6* <i>En: 565 kj / 134 kc; Feh: 21 gr Sznh:4 gr; Cuk:0,4 gr; Só:1,7 gr Zsír:4,4 gr; Tzs:0,1 gr; Kalc:14,16</i>	Sóskafőzelék *1,7* <i>En: 449 kj / 107 kc; Feh: 3,6 gr Sznh:20 gr; Cuk:10 gr; Só:0,9 gr Zsír:1,3 gr; Tzs:0,3 gr;</i>	Majorannás aprópecsenye-pulykamellel *7* <i>En: 470 kj / 112 kc; Feh: 15 gr Sznh:1 gr; Cuk:0 gr; Só:1,2 gr Zsír:1,1 gr; Tzs:0,2 gr; Kalc:11,42</i>	
Alma <i>En: 342 kj / 81 kc; Feh: 0,4 gr Sznh:10 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0,9 gr; Tzs:0 gr; Kalc:15 gr</i>	Párolt rizs <i>En: 849 kj / 202 kc; Feh: 4,3 gr Sznh:44 gr; Cuk:0,2 gr; Só:0 gr Zsír:0,9 gr; Tzs:0,3 gr; Kalc:8,95 gr</i>	Petrezselymes burgonya <i>En: 1189 kj / 283 kc; Feh: 7,5 gr Sznh:55 gr; Cuk:0 gr; Só:1 gr Zsír:0,6 gr; Tzs:0 gr; Kalc:43,35 gr</i>	Roston sült halfilé *1* <i>En: 248 kj / 59 kc; Feh: 15 gr Sznh:7 gr; Cuk:0 gr; Só:1 gr Zsír:1,2 gr; Tzs:0,3 gr; Kalc:68,38</i>	Szarvacska tészta *1,3* <i>En: 958 kj / 228 kc; Feh: 7,2 gr Sznh:44 gr; Cuk:0,6 gr; Só:1,5 gr Zsír:1,9 gr; Tzs:0,7 gr; Kalc:21,62</i>	
	Nektarin <i>En: 123 kj / 29 kc; Feh: 0,2 gr Sznh:7 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0,2 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr</i>	Kovászos uborka *10* <i>En: 35 kj / 8 kc; Feh: 0,4 gr Sznh:2 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr</i>		Savanyú vegyes vágott <i>En: 47 kj / 11 kc; Feh: 0,5 gr Sznh:2 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr</i>	
<i>En: 2868 kj /683 kc; Feh:33,2gr Sznh:90gr;Cuk:12,8gr;Só:3,6gr Zsír:9,5gr;Tzs:4,1gr;Kalc:272,41gr</i>	<i>En: 2043 kj /486 kc; Feh:22,5gr Sznh:66gr;Cuk:0,3gr;Só:2,4gr Zsír:10,7gr;Tzs:3gr;Kalc:131,47gr</i>	<i>En: 2555 kj /607 kc; Feh:32,8gr Sznh:82gr;Cuk:1,7gr;Só:6,2gr Zsír:14gr;Tzs:4,1gr;Kalc:205,06gr</i>	<i>En: 1596 kj /380 kc; Feh:30,6gr Sznh:32gr;Cuk:10,1gr;Só:3,9gr Zsír:8,2gr;Tzs:0,7gr;Kalc:325,92gr</i>	<i>En: 1789 kj /426 kc; Feh:24,8gr Sznh:61gr;Cuk:1gr;Só:5,2gr Zsír:4,6gr;Tzs:1,2gr;Kalc:53,33gr</i>	

U Z S O N N A					
Főtt tojáskarika *3* <i>En: 172 kj / 41 kc; Feh: 4 gr Sznh:0 gr; Cuk:0,2 gr; Só:0 gr Zsír:2,9 gr; Tzs:0 gr; Kalc:63,6 gr</i>	Túrókrém *7* <i>En: 471 kj / 112 kc; Feh: 9 gr Sznh:4 gr; Cuk:2,5 gr; Só:0 gr Zsír:3,6 gr; Tzs:2,4 gr; Kalc:56,36</i>	Vajkrém <i>En: 89 kj / 21 kc; Feh: 0,5 gr Sznh:0 gr; Cuk:0,2 gr; Só:0,1 gr Zsír:2 gr; Tzs:1,3 gr; Kalc:21,6 gr</i>	Házi húskrém *1,7* <i>En: 430 kj / 102 kc; Feh: 10,2 gr Sznh:2 gr; Cuk:0 gr; Só:0,9 gr Zsír:5,7 gr; Tzs:2,5 gr; Kalc:52,17</i>	Baromfikrém csirkemájjal <i>En: 66 kj / 16 kc; Feh: 2,8 gr Sznh:1 gr; Cuk:0 gr; Só:0,3 gr Zsír:5,5 gr; Tzs:1,4 gr; Kalc:0 gr</i>	
Liga margarin - <i>En: 74 kj / 18 kc; Feh: 0 gr Sznh:0 gr; Cuk:0 gr; Só:0,1 gr Zsír:2 gr; Tzs:0,6 gr; Kalc:18 gr</i>	teljeskiörlésű zsemle *1,11* <i>En: 146 kj / 35 kc; Feh: 5 gr Sznh:28 gr; Cuk:0 gr; Só:1,5 gr Zsír:2,8 gr; Tzs:1,2 gr; Kalc:0 gr</i>	Kifli *1,3* <i>En: 559 kj / 133 kc; Feh: 4,5 gr Sznh:26 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:1,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:70 gr</i>	Félbarna kenyér *1,3* <i>En: 706 kj / 168 kc; Feh: 5,2 gr Sznh:34 gr; Cuk:0,1 gr; Só:0,9 gr Zsír:0,6 gr; Tzs:0,2 gr; Kalc:9 gr</i>	Kifli *1,3* <i>En: 559 kj / 133 kc; Feh: 4,5 gr Sznh:26 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:1,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:70 gr</i>	
Teljes kiörlésű kenyér *1* <i>En: 704 kj / 168 kc; Feh: 5,7 gr Sznh:31 gr; Cuk:0,1 gr; Só:0,8 gr Zsír:1,4 gr; Tzs:0,4 gr; Kalc:167,5</i>		Kígyóuborka <i>En: 37 kj / 9 kc; Feh: 0,3 gr Sznh:1 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0 gr; Tzs:0 gr; Kalc:4,5 gr</i>	Tv-paprika <i>En: 25 kj / 6 kc; Feh: 0,4 gr Sznh:1 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:3,6 gr</i>	retek <i>En: 6 kj / 2 kc; Feh: 0,1 gr Sznh:0 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0 gr; Tzs:0 gr; Kalc:3,3 gr</i>	
Paradicsom <i>En: 29 kj / 7 kc; Feh: 0,3 gr Sznh:1 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:2,7 gr</i>					

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2026. 07. 20. hétfő	2026. 07. 21. kedd	2026. 07. 22. szerda	2026. 07. 23. csütörtök	2026. 07. 24. péntek	2026. 07. 25. szombat
U Z S O N N A					
En: 979 kj /234 kc; Feh:10gr Sznh:32gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9gr Zsír:6,4gr;Tzs:1gr;Kalc:251,8gr	En: 617 kj /147 kc; Feh:14gr Sznh:32gr;Cuk:2,5gr;Só:1,5gr Zsír:6,4gr;Tzs:3,6gr;Kalc:56,36gr	En: 685 kj /163 kc; Feh:5,3gr Sznh:27gr;Cuk:0,2gr;Só:0,1gr Zsír:3,1gr;Tzs:1,3gr;Kalc:96,1gr	En: 1161 kj /276 kc; Feh:15,8gr Sznh:37gr;Cuk:0,1gr;Só:1,8gr Zsír:6,4gr;Tzs:2,7gr;Kalc:64,77gr	En: 631 kj /151 kc; Feh:7,4gr Sznh:27gr;Cuk:0gr;Só:0,3gr Zsír:6,6gr;Tzs:1,4gr;Kalc:73,3gr	

2026. 07. 20. hétfő	2026. 07. 21. kedd	2026. 07. 22. szerda	2026. 07. 23. csütörtök	2026. 07. 24. péntek	2026. 07. 25. szombat
En: 6681 kj /1592 kc; Feh:58,2gr Sznh:242gr;Cuk:60,8gr;Só:4,5gr; Zsír:28,5gr;Tzs:9,9gr;Kalc:875,04g	En: 4559 kj /1085 kc; Feh:48,3gr Sznh:141gr;Cuk:9,7gr;Só:5,6gr; Zsír:42,8gr;Tzs:11,4gr;Kalc:493,15	En: 4840 kj /1152 kc; Feh:53,3gr Sznh:168gr;Cuk:29,3gr;Só:7,3gr; Zsír:25gr;Tzs:5,8gr;Kalc:597,14gr	En: 4541 kj /1082 kc; Feh:60,2gr Sznh:128gr;Cuk:35,3gr;Só:6,9gr; Zsír:25,9gr;Tzs:12,4gr;Kalc:903,72	En: 3424 kj /817 kc; Feh:38,7gr Sznh:130gr;Cuk:1,1gr;Só:6,4gr; Zsír:16gr;Tzs:3,8gr;Kalc:345,38gr	

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: