

Heti étlap: 2026. 08. 03. - 2026. 08. 09. o / Mapi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

2026. 08. 03. hétfő	2026. 08. 04. kedd	2026. 08. 05. szerda	2026. 08. 06. csütörtök	2026. 08. 07. péntek	2026. 08. 08. szombat
T Í Z Ó R A I					
Pickwick tea *12* 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	Karamell En: 126 kj / 30 kc; Feh: 5,8 gr Szh:14 gr; Cuk:5 gr; Só:0 gr Zsír:3 gr; Tzs:0 gr; Kalc:43,04 gr	Pickwick tea *12* 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	Kakaó *7* En: 157 kj / 37 kc; Feh: 0,9 gr Szh:6 gr; Cuk:5 gr; Só:0 gr Zsír:0,9 gr; Tzs:0,1 gr; Kalc:44,46	Pickwick tea *12* 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	
Méz liga margarin 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	Csirkemell sonka *6* 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	Virslí *6* 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	pizzás csiga *1,7,11* En: 1588 kj / 378 kc; Feh: 8 gr Szh:40 gr; Cuk:4,9 gr; Só:1,1 gr Zsír:22 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr	Trappista sajtszelet *7* En: 427 kj / 102 kc; Feh: 7,5 gr Szh:0 gr; Cuk:0 gr; Só:0,4 gr Zsír:5,7 gr; Tzs:5,7 gr; Kalc:240 gr	
Teljes kiőrlésű kenyér *1* En: 500 kj / 119 kc; Feh: 5,7 gr Szh:31 gr; Cuk:0,1 gr; Só:0,6 gr Zsír:1,4 gr; Tzs:0,4 gr; Kalc:167,5	Liga margarin - En: 74 kj / 18 kc; Feh: 0 gr Szh:0 gr; Cuk:0 gr; Só:0,1 gr Zsír:2 gr; Tzs:0,6 gr; Kalc:18 gr	Teljes kiőrlésű kenyér *1* En: 500 kj / 119 kc; Feh: 5,7 gr Szh:31 gr; Cuk:0,1 gr; Só:0,6 gr Zsír:1,4 gr; Tzs:0,4 gr; Kalc:167,5		Liga margarin - En: 74 kj / 18 kc; Feh: 0 gr Szh:0 gr; Cuk:0 gr; Só:0,1 gr Zsír:2 gr; Tzs:0,6 gr; Kalc:18 gr	
	Félbarna kenyér *1,3* 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	Ketchup 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		Teljes kiőrlésű kenyér *1* En: 500 kj / 119 kc; Feh: 5,7 gr Szh:31 gr; Cuk:0,1 gr; Só:0,6 gr Zsír:1,4 gr; Tzs:0,4 gr; Kalc:167,5	
				Kígyóborka En: 37 kj / 9 kc; Feh: 0,3 gr Szh:1 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0 gr; Tzs:0 gr; Kalc:4,5 gr	
En: 1157 kj /276 kc; Feh:5,7gr Szh:66gr;Cuk:25,1gr;Só:0,7gr Zsír:3,9gr;Tzs:1,2gr;Kalc:290,58gr	En: 1036 kj /247 kc; Feh:16,4gr Szh:48gr;Cuk:5,3gr;Só:1,5gr Zsír:6,5gr;Tzs:1,2gr;Kalc:77,54gr	En: 1396 kj /333 kc; Feh:15,2gr Szh:59gr;Cuk:27,4gr;Só:0,8gr Zsír:7,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:295,98gr	En: 1745 kj /415 kc; Feh:8,9gr Szh:46gr;Cuk:9,9gr;Só:1,1gr Zsír:22,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:44,46gr	En: 1465 kj /350 kc; Feh:13,5gr Szh:57gr;Cuk:25,1gr;Só:1,1gr Zsír:9,1gr;Tzs:6,7gr;Kalc:530,58gr	

E B É D					
Lencse gulyás *1,9* En: 1180 kj / 281 kc; Feh: 19,3 gr Szh:33 gr; Cuk:0,1 gr; Só:1,5 gr Zsír:4,1 gr; Tzs:0,1 gr; Kalc:25,15	Csontleves - cénametéllel *1,3,9* En: 529 kj / 126 kc; Feh: 13,7 gr Szh:12 gr; Cuk:0,3 gr; Só:2,6 gr Zsír:3,2 gr; Tzs:0,2 gr; Kalc:64,17	kelbimbó leves *1,7,9* En: 327 kj / 78 kc; Feh: 2,8 gr Szh:9 gr; Cuk:0,2 gr; Só:1,4 gr Zsír:0,6 gr; Tzs:0,1 gr; Kalc:10,46	Zellerkrémleves *1,3,7,9* En: 1610 kj / 383 kc; Feh: 6,3 gr Szh:34 gr; Cuk:1,1 gr; Só:2,2 gr Zsír:11,3 gr; Tzs:4,7 gr;	Kertész leves -csipet tészta *1,3* En: 826 kj / 197 kc; Feh: 5,5 gr Szh:26 gr; Cuk:0,9 gr; Só:0,5 gr Zsír:0,9 gr; Tzs:0 gr; Kalc:59,78 gr	

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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2026. 07. 30.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 2 oldal

2026. 08. 03. hétfő	2026. 08. 04. kedd	2026. 08. 05. szerda	2026. 08. 06. csütörtök	2026. 08. 07. péntek	2026. 08. 08. szombat
E B É D					
Túrós -tejfölös tészta *1,3,7* <i>En: 1801 kj / 429 kc; Feh: 20,4 gr Szh:61 gr; Cuk:0,9 gr; Só:2,1 gr Zsír:7,1 gr; Tzs:4,2 gr; Kalc:86,83</i>	Panírozott csirkemell *1,3* <i>En: 1099 kj / 262 kc; Feh: 21 gr Szh:30 gr; Cuk:0,3 gr; Só:1,1 gr Zsír:5,9 gr; Tzs:1,2 gr; Kalc:76,12</i>	Tavaszi hússzelet *1,7* <i>En: 526 kj / 125 kc; Feh: 8,5 gr Szh:4 gr; Cuk:0 gr; Só:3 gr Zsír:5,4 gr; Tzs:1,7 gr; Kalc:56,8 gr</i>	Rakott burgonya *3,7* <i>En: 1071 kj / 255 kc; Feh: 11,6 gr Szh:37 gr; Cuk:0,2 gr; Só:1 gr Zsír:4,8 gr; Tzs:0,4 gr; Kalc:85,28</i>	Tarhonyáshús *1,3* <i>En: 1962 kj / 467 kc; Feh: 29,7 gr Szh:63 gr; Cuk:0,3 gr; Só:1,9 gr Zsír:9,6 gr; Tzs:0 gr; Kalc:25,55 gr</i>	
Alma <i>En: 342 kj / 81 kc; Feh: 0,4 gr Szh:10 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0,9 gr; Tzs:0 gr; Kalc:15 gr</i>	Erdei gyümölcs mártás *1,7* <i>En: 1704 kj / 406 kc; Feh: 1,5 gr Szh:40 gr; Cuk:15,1 gr; Só:1,1 gr Zsír:0,7 gr; Tzs:0,1 gr; Kalc:69,73</i>	Párolt rizs <i>En: 839 kj / 200 kc; Feh: 4,3 gr Szh:44 gr; Cuk:0,2 gr; Só:0 gr Zsír:0,6 gr; Tzs:0,2 gr; Kalc:6,46 gr</i>	szilva befőtt <i>En: 171 kj / 41 kc; Feh: 0,3 gr Szh:9 gr; Cuk:8,4 gr; Só:0,1 gr Zsír:0,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:39 gr</i>	Csemege uborka *10* <i>En: 19 kj / 5 kc; Feh: 0 gr Szh:0 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr</i>	
<i>En: 3323 kj /791 kc; Feh:40,1gr Szh:104gr;Cuk:1gr;Só:3,6gr Zsír:12,1gr;Tzs:4,3gr;Kalc:126,98g</i>	<i>En: 3332 kj /794 kc; Feh:36,2gr Szh:82gr;Cuk:15,7gr;Só:4,8gr Zsír:9,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:210,02gr</i>	<i>En: 1692 kj /403 kc; Feh:15,6gr Szh:57gr;Cuk:0,4gr;Só:4,4gr Zsír:6,6gr;Tzs:2gr;Kalc:73,72gr</i>	<i>En: 2852 kj /679 kc; Feh:18,2gr Szh:80gr;Cuk:9,7gr;Só:3,3gr Zsír:16,2gr;Tzs:5,1gr;Kalc:374,56g</i>	<i>En: 2807 kj /669 kc; Feh:35,2gr Szh:89gr;Cuk:1,2gr;Só:2,4gr Zsír:10,5gr;Tzs:0gr;Kalc:85,33gr</i>	

U Z S O N N A					
Harcapástétom *4* <i>En: 132 kj / 31 kc; Feh: 1,7 gr Szh:1 gr; Cuk:0 gr; Só:0,3 gr Zsír:6,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr</i>	Tojáskrém *3,10* <i>En: 424 kj / 101 kc; Feh: 3,5 gr Szh:1 gr; Cuk:0,2 gr; Só:0,7 gr Zsír:9,5 gr; Tzs:3,3 gr;</i>	Vajkrém <i>En: 89 kj / 21 kc; Feh: 0,5 gr Szh:0 gr; Cuk:0,2 gr; Só:0,1 gr Zsír:2 gr; Tzs:1,3 gr; Kalc:21,6 gr</i>	Túrókrém *7* <i>En: 471 kj / 112 kc; Feh: 9 gr Szh:4 gr; Cuk:2,5 gr; Só:0 gr Zsír:3,6 gr; Tzs:2,4 gr; Kalc:56,36</i>	Kenőmájás *7* <i>En: 232 kj / 55 kc; Feh: 3,3 gr Szh:0 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:4,2 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr</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>	Teljes kiőrlésű kenyér *1* <i>En: 500 kj / 119 kc; Feh: 5,7 gr Szh:31 gr; Cuk:0,1 gr; Só:0,6 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>	teljeskiőrlésű zsemle *1,11* <i>En: 146 kj / 35 kc; Feh: 5 gr Szh:28 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:2,8 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr</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>	
Kaliforniai paprika <i>En: 230 kj / 55 kc; Feh: 0,8 gr Szh:3 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 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>	Kígyóuborka <i>En: 37 kj / 9 kc; Feh: 0,3 gr Szh: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 Szh:1 gr; Cuk:0 gr; Só:0 gr Zsír:0,1 gr; Tzs:0 gr; Kalc:3,6 gr</i>	
<i>En: 1068 kj /254 kc; Feh:7,7gr Szh:38gr;Cuk:0,1gr;Só:1,2gr Zsír:6,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:9gr</i>	<i>En: 949 kj /226 kc; Feh:9,6gr Szh:33gr;Cuk:0,3gr;Só:1,3gr Zsír:11gr;Tzs:3,7gr;Kalc:293,47gr</i>	<i>En: 832 kj /198 kc; Feh:6gr Szh:35gr;Cuk:0,3gr;Só:1gr Zsír:2,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:35,1gr</i>	<i>En: 617 kj /147 kc; Feh:14gr Szh:32gr;Cuk:2,5gr;Só:0gr Zsír:6,4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:56,36gr</i>	<i>En: 963 kj /229 kc; Feh:8,9gr Szh:35gr;Cuk:0,1gr;Só:0,9gr Zsír:4,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:12,6gr</i>	

2026. 08. 03. hétfő	2026. 08. 04. kedd	2026. 08. 05. szerda	2026. 08. 06. csütörtök	2026. 08. 07. péntek	2026. 08. 08. szombat
<i>En: 5548 kj /1321 kc; Feh:53,5gr Szh:208gr;Cuk:26,2gr;Só:5,5gr; Zsír:22,8gr;Tzs:5,7gr;Kalc:426,56g</i>	<i>En: 5317 kj /1267 kc; Feh:62,2gr Szh:163gr;Cuk:21,3gr;Só:7,6gr; Zsír:27,3gr;Tzs:6,4gr;Kalc:581,03g</i>	<i>En: 3920 kj /934 kc; Feh:36,8gr Szh:151gr;Cuk:28,1gr;Só:6,2gr; Zsír:17,1gr;Tzs:3,9gr;Kalc:404,8gr</i>	<i>En: 5214 kj /1241 kc; Feh:41,1gr Szh:158gr;Cuk:22,1gr;Só:4,4gr; Zsír:45,5gr;Tzs:7,6gr;Kalc:475,38g</i>	<i>En: 5235 kj /1248 kc; Feh:57,6gr Szh:181gr;Cuk:26,4gr;Só:4,4gr; Zsír:24,5gr;Tzs:6,9gr;Kalc:628,51g</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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2026. 07. 30.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

2 / 2 oldal