

Heti étlap: 2026. 09. 28. - 2026. 10. 04. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 09. 28. hétfő	2026. 09. 29. kedd	2026. 09. 30. szerda	2026. 10. 01. csütörtök	2026. 10. 02. péntek	2026. 10. 03. szombat
T í z ó r a i	Kakaó *7* Briós *1,3,7* <i>En: 1348 kj /321 kc; Feh:14gr Szh:59gr;Cuk:10gr;Só:0gr Zsír:8,6gr;Tzs:0gr;Kalc:331,92gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</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>	Citromos tea *12* Virslis tutaj *1,3,7,10* <i>En: 981 kj /233 kc; Feh:0,1gr Szh:11gr;Cuk:10,1gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0,6gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szulfítok</i>	Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Bundáskenyér *1,3* <i>En: 961 kj /229 kc; Feh:12,7gr Szh:13gr;Cuk:0gr;Só:0,3gr Zsír:4,6gr;Tzs:0gr;Kalc:261,07gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Tejeskávé *7* Magyaros vajkrém *7* Teljes kiőrlésű zsömlé *1* Retek <i>En: 1634 kj /389 kc; Feh:17,5gr Szh:76gr;Cuk:10,6gr;Só:0,2gr Zsír:7,2gr;Tzs:2gr;Kalc:303,72gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Csontleves *1,3,7,9,10* Vadas sertésszelet *1,7,10,12* Tésztaköret *1,3* <i>En: 1980 kj /472 kc; Feh:26,1gr Szh:66gr;Cuk:3,7gr;Só:0,7gr Zsír:9,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:71,66gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szulfítok, Tojás</i>	Tojásleves *1,3,7,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Leccsószelet *1* Túrórudi *5,6,7,8* <i>En: 2077 kj /494 kc; Feh:26,6gr Szh:44gr;Cuk:13,1gr;Só:0,7gr Zsír:21,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:218,31gr</i> <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Tojás</i>	Zöldborsóleves *1,3,7,9,10* Ananászos párolt csirkemell *1,7* Burgonyapüré *7* Saláta joghurtos öntettel *3,7,10,12* <i>En: 2811 kj /669 kc; Feh:42,9gr Szh:85gr;Cuk:6,9gr;Só:1,1gr Zsír:18,9gr;Tzs:4,7gr;Kalc:464,66gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szulfítok, Tojás</i>	Karfiolleves *1,3,7,9* Rizottó csirkehússal Cékla savanyúság ** <i>En: 2181 kj /519 kc; Feh:23,8gr Szh:69gr;Cuk:3,3gr;Só:1,2gr Zsír:13,1gr;Tzs:2gr;Kalc:109,38gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szulfítok, Tojás</i>	Favágó leves *1,7* Grízestészta *1,3* Lekvár Porcukor Szilva <i>En: 1995 kj /475 kc; Feh:21,7gr Szh:62gr;Cuk:0,7gr;Só:1,1gr Zsír:14gr;Tzs:2,2gr;Kalc:182,06gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Gomba, Mustár</i>	
U z s o n n a	Diákcsemege Teljes kiőrlésű kenyér *1* Kígyóborka Csészés margarin *7* <i>En: 1148 kj /273 kc; Feh:9gr Szh:25gr;Cuk:0,1gr;Só:0,9gr Zsír:15,6gr;Tzs:4,9gr;Kalc:19,3gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tonhalkrém *3,4,7,10,12* Teljes kiőrlésű zsömlé *1* Paradicsom <i>En: 1032 kj /246 kc; Feh:12,6gr Szh:54gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr Zsír:2,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:37,04gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Mustár, Szulfítok</i>	Méz Csészés margarin *7* Félbarna kenyér *1* <i>En: 924 kj /220 kc; Feh:4gr Szh:15gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr Zsír:6,4gr;Tzs:1,5gr;Kalc:12,55gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sajtkrém *7* Kígyóborka Teljes kiőrlésű kenyér *1* <i>En: 1017 kj /242 kc; Feh:9,5gr Szh:24gr;Cuk:0,1gr;Só:0,4gr Zsír:11,9gr;Tzs:6,6gr;Kalc:153,5gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Pulykasonka Félbarna kenyér *1* Kaliforniai paprika Csészés margarin *7* <i>En: 883 kj /210 kc; Feh:8,2gr Szh:4gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr Zsír:7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:13,9gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4476 kj /1066 kc; Feh:49,1 gr;Szh:150gr;Cuk:13,8gr;Só:1,6gr;Zsír:33,9 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:422,88 gr</i>	<i>En: 4121 kj /981 kc; Feh:47,2 gr;Szh:136gr;Cuk:26,5gr;Só:1,4gr;Zsír:29,9 gr;Tzs:3,1 gr;Kalc:640,35 gr</i>	<i>En: 4715 kj /1123 kc; Feh:47 gr;Szh:110gr;Cuk:17gr;Só:1,2gr;Zsír:25,3 gr;Tzs:6,2 gr;Kalc:477,8 gr</i>	<i>En: 4159 kj /990 kc; Feh:46 gr;Szh:106gr;Cuk:3,4gr;Só:2gr;Zsír:29,7 gr;Tzs:8,6 gr;Kalc:523,95 gr</i>	<i>En: 4512 kj /1074 kc; Feh:47,4 gr;Szh:142gr;Cuk:11,3gr;Só:1,4gr;Zsír:28,2 gr;Tzs:5,7 gr;Kalc:499,69 gr</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: