

Heti étlap: 2026. 10. 12. - 2026. 10. 18. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 10. 12. hétfő	2026. 10. 13. kedd	2026. 10. 14. szerda	2026. 10. 15. csütörtök	2026. 10. 16. péntek	2026. 10. 17. szombat
T í z ó r a i	Citromos tea *12* Trappista sajt *7* Teljes kiőrlésű zsemle *1* Kaliforniai paprika Csészés margarin *7* <i>En: 1236 kj /294 kc; Feh:10,8gr</i> <i>Sznh:37gr;Cuk:10,1gr;Só:0,4gr</i> <i>Zsír:13gr;Tzs:5,8gr;Kalc:215,5gr</i> <i>Glutén, Tej, Szulfítok</i>	Kakaó *7* Cukroskifli *1,3,7* <i>En: 959 kj /228 kc; Feh:10,1gr</i> <i>Sznh:33gr;Cuk:16gr;Só:0gr</i> <i>Zsír:6,1gr;Tzs:0gr;Kalc:314,42gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Citromos tea *12* Tojásrántotta *3* Félbarna kenyér *1* Alma <i>En: 956 kj /228 kc; Feh:10,6gr</i> <i>Sznh:12gr;Cuk:10,1gr;Só:0,1gr</i> <i>Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:57,62gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szulfítok</i>	Tejeskávé *7* Búzakorpás diákrúd *1,7* Vajkrém *7* Kígyóborka <i>En: 1022 kj /243 kc; Feh:10,8gr</i> <i>Sznh:37gr;Cuk:10,3gr;Só:0,4gr</i> <i>Zsír:8,8gr;Tzs:0gr;Kalc:296,22gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Kenőmájás *1,6* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Paradicsom <i>En: 1126 kj /268 kc; Feh:14,1gr</i> <i>Sznh:37gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8gr</i> <i>Zsír:8,3gr;Tzs:2gr;Kalc:251,3gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
E b d	Tojásleves *1,3,7,9* Szárazbab főzelék *1,5,6,7,8,11* Fasírt *1,3* <i>En: 2290 kj /545 kc; Feh:35,1gr</i> <i>Sznh:58gr;Cuk:5,5gr;Só:0,3gr</i> <i>Zsír:16,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:209,38gr</i> <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezám, Tojás</i>	Karalábé leves *1,3,7,9* Marhapörkölt *3,4,6,7,9* Bulgúr *1,5,6,8,11* Alma kompót *12* <i>En: 2517 kj /599 kc; Feh:29,9gr</i> <i>Sznh:69gr;Cuk:0,7gr;Só:1,2gr</i> <i>Zsír:16,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:216,54gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezám, Szulfítok, Tojás</i>	Alföldi húsleves *1,3,7,9,10* Pan.sajt ** Rizibizi Uborkasaláta <i>En: 2792 kj /665 kc; Feh:29,7gr</i> <i>Sznh:92gr;Cuk:3,7gr;Só:0,7gr</i> <i>Zsír:17,1gr;Tzs:8,1gr;Kalc:299,27gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Glutén, Tojás</i>	Tárkonyos csirkeraguleves *1,7* Mákos metélt *1,3,5,6,7,8,11* Banán <i>En: 2526 kj /601 kc; Feh:23,8gr</i> <i>Sznh:78gr;Cuk:21,5gr;Só:0,6gr</i> <i>Zsír:20,2gr;Tzs:1,3gr;Kalc:328,94gr</i> <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Szezám, Gomba</i>	Májgaluska leves *1,3,7,9,10* Burgonyafőzelék *1,7* Lecsós csirkemell *1* <i>En: 1904 kj /453 kc; Feh:30,3gr</i> <i>Sznh:66gr;Cuk:5,7gr;Só:0,7gr</i> <i>Zsír:8,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:145,3gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i>	
U z s o n n a	Croissan *1,3,6,7* <i>En: 934 kj /222 kc; Feh:3gr</i> <i>Sznh:21gr;Cuk:7,5gr;Só:0,2gr</i> <i>Zsír:14gr;Tzs:7,5gr;Kalc:18,5gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Zala felvágott *1,6* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Csészés margarin *7* Zöldhagyma <i>En: 1080 kj /257 kc; Feh:10,6gr</i> <i>Sznh:25gr;Cuk:0gr;Só:0,6gr</i> <i>Zsír:10,6gr;Tzs:2,8gr;Kalc:84,8gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Körözött *7* Teljes kiőrlésű zsemle *1* Piros retek <i>En: 838 kj /199 kc; Feh:12,7gr</i> <i>Sznh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,2gr</i> <i>Zsír:5,4gr;Tzs:0,1gr;Kalc:51,83gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sonkaszalámi *1* Csészés margarin *7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Csemege uborka *11,12* <i>En: 960 kj /229 kc; Feh:9gr</i> <i>Sznh:25gr;Cuk:0,8gr;Só:0,7gr</i> <i>Zsír:10,3gr;Tzs:2,4gr;Kalc:20,1gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezám, Szulfítok</i>	Pizzascsga *1,7* Alma <i>En: 1588 kj /378 kc; Feh:4,6gr</i> <i>Sznh:32gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr</i> <i>Zsír:9,9gr;Tzs:0gr;Kalc:10gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4460 kj /1062 kc; Feh:48,9 gr;Sznh:116gr;Cuk:23,2gr;Só:0,9gr;Zsír:43,2 gr;Tzs:13,4 gr;Kalc:443,38 gr</i>	<i>En: 4557 kj /1085 kc; Feh:50,7 gr;Sznh:127gr;Cuk:16,8gr;Só:1,8gr;Zsír:33,1 gr;Tzs:3 gr;Kalc:615,76 gr</i>	<i>En: 4585 kj /1092 kc; Feh:52,9 gr;Sznh:134gr;Cuk:13,9gr;Só:1gr;Zsír:24,6 gr;Tzs:8,2 gr;Kalc:408,72 gr</i>	<i>En: 4508 kj /1073 kc; Feh:43,6 gr;Sznh:141gr;Cuk:32,6gr;Só:1,7gr;Zsír:39,3 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:645,27 gr</i>	<i>En: 4619 kj /1100 kc; Feh:49 gr;Sznh:135gr;Cuk:6gr;Só:1,6gr;Zsír:27,1 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:406,6 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmészvezető: