

Heti étlap: 2026. 10. 05. - 2026. 10. 09. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 10. 05. hétfő	2026. 10. 06. kedd	2026. 10. 07. szerda	2026. 10. 08. csütörtök	2026. 10. 09. péntek	2026. 10. 10. szombat
T í z ó r a i	Citromos tea *12* Kenyérlángos *1,3,7* <i>En: 981 kj /233 kc; Feh:0,1gr Szh:11gr;Cuk:10,1gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0,6gr Glutén, Tojás, Tej, Szulfítok</i>	Kakaó *7* Búzakorpás diákrúd *1,7* Csészes margarin *7* Kígyóborka <i>En: 1437 kj /342 kc; Feh:13,8gr Szh:51gr;Cuk:10gr;Só:0,5gr Zsír:10,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:338,22gr Glutén, Tej</i>	Citromos tea *12* Mackósajt *7* Zsemle *1* <i>En: 990 kj /236 kc; Feh:5,3gr Szh:43gr;Cuk:11,4gr;Só:0,3gr Zsír:4,1gr;Tzs:2,2gr;Kalc:125,6gr Glutén, Tej, Szulfítok</i>	Karamell *7* Fokhagymás hosszúszele *1,7* <i>En: 835 kj /199 kc; Feh:10,6gr Szh:38gr;Cuk:10gr;Só:0gr Zsír:4gr;Tzs:0gr;Kalc:300,5gr Glutén, Tej</i>	Gyümölcs joghurt(0,12l) *1,7,8* Teljes kiőrlésű kifli *1,7* <i>En: 709 kj /169 kc; Feh:6,4gr Szh:19gr;Cuk:14,6gr;Só:0gr Zsír:4,1gr;Tzs:0gr;Kalc:180gr Glutén, Tej, Dió</i>	
E b é d	Tejfőles burgonyaleves *1,3,7,9* Rakott káposzta *3,4,6,7,9* <i>En: 1724 kj /411 kc; Feh:20,5gr Szh:40gr;Cuk:0,2gr;Só:1gr Zsír:17gr;Tzs:0,5gr;Kalc:290,02gr Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Tojás</i>	Húsleves *1,3,7,9,10* Bakonyi sertésragu *1,7* Galuska *1,3* Uborkasaláta <i>En: 1893 kj /451 kc; Feh:23,3gr Szh:64gr;Cuk:4,7gr;Só:0,7gr Zsír:7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:118,56gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Gomba, Tojás</i>	Lebbencsleves *1,3,7,9,10* Zöldborsófőzelék *1,7* Sült csirkecomb <i>En: 2243 kj /534 kc; Feh:47,5gr Szh:57gr;Cuk:5,4gr;Só:0,8gr Zsír:12,4gr;Tzs:0,1gr;Kalc:169,63gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i>	Gulyásleves *1,3,7,9,10* Túrós metélt *1,3,7* Körte <i>En: 2795 kj /665 kc; Feh:29,2gr Szh:90gr;Cuk:10,9gr;Só:0,7gr Zsír:20,2gr;Tzs:0,7gr;Kalc:147,65gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Tojás</i>	Paradicsomleves *1* Sajtszósos hal *3,4,7* Mexikói rizs Vegyes saláta fokhagymás öntettel *7,10* <i>En: 2423 kj /577 kc; Feh:39,8gr Szh:73gr;Cuk:10,2gr;Só:1,5gr Zsír:21,2gr;Tzs:6,8gr;Kalc:254,38gr Glutén, Tojás, Hal, Tej, Mustár, Mustár</i>	
U z s o n n a	Füstölt sajt ** Teljes kiőrlésű zsemle *1* Csészes margarin *7* Zöldpaprika <i>En: 1502 kj /358 kc; Feh:14,4gr Szh:54gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr Zsír:13,4gr;Tzs:1,6gr;Kalc:227,4gr Glutén, Tej</i>	Csészes margarin *7* Eper lekvár *3,7,10* Teljes kiőrlésű kenyér *1* <i>En: 1050 kj /250 kc; Feh:4,8gr Szh:43gr;Cuk:18,3gr;Só:0,2gr Zsír:6,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:12,8gr Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Eper</i>	Szalámis ricotta *1,7* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Csemege uborka *11,12* <i>En: 887 kj /211 kc; Feh:9,1gr Szh:30gr;Cuk:1,4gr;Só:0,8gr Zsír:5gr;Tzs:1,8gr;Kalc:139,17gr Glutén, Tej, Szezámag, Szulfítok</i>	Sertéspárizsi *1,6,9,12* Teljes kiőrlésű kenyér *1* Kígyóborka Csészes margarin *7* <i>En: 952 kj /227 kc; Feh:8gr Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0,5gr Zsír:11,1gr;Tzs:1,5gr;Kalc:22,3gr Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Szulfítok</i>	Kakaós csiga *1,3,7* Alma <i>En: 1001 kj /238 kc; Feh:5,1gr Szh:40gr;Cuk:6,1gr;Só:0gr Zsír:19,3gr;Tzs:0gr;Kalc:11gr Glutén, Tojás, Tej</i>	
	<i>En: 4208 kj /1002 kc; Feh:34,9 gr;Szh:104gr;Cuk:10,3gr;Só:1,1gr;Zsír:30,4 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:518,02 gr</i>	<i>En: 4380 kj /1043 kc; Feh:41,9 gr;Szh:158gr;Cuk:33gr;Só:1,5gr;Zsír:24,2 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:469,58 gr</i>	<i>En: 4119 kj /981 kc; Feh:61,9 gr;Szh:131gr;Cuk:18,3gr;Só:1,9gr;Zsír:21,5 gr;Tzs:4,1 gr;Kalc:434,4 gr</i>	<i>En: 4582 kj /1091 kc; Feh:47,7 gr;Szh:152gr;Cuk:20,9gr;Só:1,3gr;Zsír:35,3 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:470,45 gr</i>	<i>En: 4132 kj /984 kc; Feh:51,4 gr;Szh:132gr;Cuk:31gr;Só:1,5gr;Zsír:44,7 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:445,38 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmészvezető: