Heti étlap: 2026. 11. 23. - 2026. 11. 29. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 11. 23. hétfő	2026. 11. 24. kedd	2026. 11. 25. szerda	2026. 11. 26. csütörtök	2026. 11. 27. péntek	2026. 11. 28. szombat
Tízórai	**Citromos tea *12*** **Zala felvágott *1,6*** **Teljes kiörlésü kenyér *1*** **Csészés margarin *7*** **Zöldpaprika** *En: 1198 kj /285 kc; Feh:8,8gr Sznh:36gr;Cuk:10,2gr;Só:0,7gr Zsír:12,3gr;Tzs:3,4gr;Kalc:17,6gr Glutén, Szójabab, Tej, Szulfitok*	**Karamell *7*** **Kenőmájas *1,6*** **Teljes kiörlésü zsömle *1*** **Zöldhagyma** *En: 1900 kj /452 kc; Feh:21,5gr Sznh:77gr;Cuk:10,3gr;Só:0,6gr Zsír:9,2gr;Tzs:2,2gr;Kalc:391,5gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	**Citromos tea *12*** **Mackósajt *7*** **Búzakorpás diákrúd *1,7*** **Alma** *En: 1054 kj /251 kc; Feh:6,7gr Sznh:47gr;Cuk:11,4gr;Só:0,6gr Zsír:4,6gr;Tzs:2,2gr;Kalc:170,6gr* *Glutén, Tej, Szulfitok*	**Kakaó *7*** **Briós *1,3,7*** *En: 1348 kj /321 kc; Feh:14gr Sznh:59gr;Cuk:10gr;Só:0gr Zsír:8,6gr;Tzs:0gr;Kalc:331,92gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Citromos tea *12*** **Vajkrém *7*** **Kornspitz *1,3,7*** **Zöldpaprika** *En: 963 kj /229 kc; Feh:6,3gr Sznh:40gr;Cuk:10,1gr;Só:0,1gr Zsír:6,6gr;Tzs:0gr;Kalc:41gr Glutén, Tojás, Tej, Szulfitok*	
Ebéd	**Hamisgulyásleves *1,3,7,9,10*** **Rakott káposzta *3,4,6,7,9*** **Banán** *En: 1873 kj /446 kc; Feh:20,7gr Sznh:54gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8gr Zsír:14,3gr;Tzs:0,7gr;Kalc:393,43gr Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Tojás*	**Csontleves *1,3,7,9,10*** **Bakonyi csirketokány *1,7*** **Galuska *1,3*** **Csemege uborka *11,12*** *En: 1792 kj /427 kc; Feh:25,2gr Sznh:57gr;Cuk:1,7gr;Só:1gr Zsír:6,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:104,53gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok, Gomba, Tojás*	**Pirított tésztaleves *1,3,7,9,10*** **Szárazbab főzelék *1,5,6,7,8,11*** **Lecsósszelet *1*** *En: 2466 kj /587 kc; Feh:35,7gr Sznh:77gr;Cuk:5,8gr;Só:1gr Zsír:13,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:210,34gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámmag, Tojás*	**Zellerkrémleves *1,3,7,9*** **Sajtos csirkemell *3,7*** **Petrezselymes burgonya** **Vegyesvágott savanyú *12*** *En: 2258 kj /538 kc; Feh:38,1gr Sznh:55gr;Cuk:2,3gr;Só:0,8gr Zsír:18,1gr;Tzs:3,2gr;Kalc:402,86gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szulfitok, Tojás*	**Húsos zöldborsóleves *1,3,7,9*** **Nudli *1,3*** **Porcukor** **Mandarin** *En: 2558 kj /609 kc; Feh:27,4gr Sznh:104gr;Cuk:20gr;Só:0,7gr Zsír:11,7gr;Tzs:0gr;Kalc:101,49gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Tojás*	
Uzsonna	**Gyümölcs joghurt(0,12l) *1,7,8*** **Kifli *1,7*** *En: 856 kj /204 kc; Feh:6,9gr Sznh:25gr;Cuk:14,6gr;Só:0,5gr Zsír:3,3gr;Tzs:0gr;Kalc:250gr* *Glutén, Tej, Dió*	**Csészés margarin *7*** **Méz** **Félbarna kenyér *1*** *En: 924 kj /220 kc; Feh:4gr Sznh:15gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr Zsír:6,4gr;Tzs:1,5gr;Kalc:12,55gr* *Glutén, Tej*	**Tojáskrém *3,7*** **Teljes kiörlésü kenyér *1*** **Kígyóuborka** *En: 886 kj /211 kc; Feh:7,2gr Sznh:24gr;Cuk:0,1gr;Só:0,2gr Zsír:7,5gr;Tzs:3,7gr;Kalc:31,1gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Körözött *7*** **Teljes kiörlésü zsömle *1*** **Kaliforniai paprika** *En: 810 kj /193 kc; Feh:11,5gr Sznh:27gr;Cuk:0gr;Só:0,2gr Zsír:5,3gr;Tzs:0,1gr;Kalc:53,93gr* *Glutén, Tej*	**Füstölt sajt **** **Teljes kiörlésü kenyér *1*** **Csészés margarin *7*** **Retek** *En: 1009 kj /240 kc; Feh:9,7gr Sznh:20gr;Cuk:0gr;Só:0,2gr Zsír:13,3gr;Tzs:1,5gr;Kalc:218,1gr* *Glutén, Tej*	
	En: 3927 kj /935 kc; Feh:36,4 gr;Sznh:115gr;Cuk:25,2gr;Só:1,9gr;Zsír: 30 gr;Tzs:4 gr;Kalc:661,03 gr	*En: 4615 kj /1099 kc; Feh:50,7 gr;Sznh:149gr;Cuk:12gr;Só:1,7gr;Zsír:22 ,4 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:508,58 gr*	*En: 4405 kj /1049 kc; Feh:49,5 gr;Sznh:148gr;Cuk:17,3gr;Só:1,8gr;Zsír: 25,9 gr;Tzs:6 gr;Kalc:412,04 gr*	*En: 4416 kj /1052 kc; Feh:63,6 gr;Sznh:141gr;Cuk:12,3gr;Só:1gr;Zsír:32 gr;Tzs:3,2 gr;Kalc:788,71 gr*	*En: 4529 kj /1078 kc; Feh:43,4 gr;Sznh:164gr;Cuk:30,1gr;Só:1,1gr;Zsír: 31,6 gr;Tzs:1,5 gr;Kalc:360,58 gr*	

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

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető: