Heti étlap: 2026. 11. 09. - 2026. 11. 13. A-MENÜ / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 11. 09. hétfő	2026. 11. 10. kedd	2026. 11. 11. szerda	2026. 11. 12. csütörtök	2026. 11. 13. péntek	2026. 11. 14. szombat
Tízórai	**Citromos tea *12*** **Szalámis ricotta *1,7*** **Teljes kiörlésü kenyér *1*** **Kaliforniai paprika** *En: 915 kj /218 kc; Feh:8,1gr Sznh:35gr;Cuk:10,7gr;Só:0,3gr Zsír:4,9gr;Tzs:1,8gr;Kalc:134,87gr* *Glutén, Tej, Szulfitok*	**Karamell *7*** **Búzakorpás diákrúd *1,7*** **Vaj *7*** **Zöldpaprika** *En: 1393 kj /332 kc; Feh:11,2gr Sznh:38gr;Cuk:10,1gr;Só:0,3gr Zsír:16,5gr;Tzs:6,9gr;Kalc:319,85gr* *Glutén, Tej*	**Citromos tea *12*** **Baromfi virsli *1,6*** **Ketchup** **Teljes kiörlésü kenyér *1*** *En: 1006 kj /240 kc; Feh:9,3gr Sznh:37gr;Cuk:12,2gr;Só:0,7gr Zsír:5,4gr;Tzs:0gr;Kalc:41,67gr* *Glutén, Szójabab, Szulfitok*	**Kakaó *7*** **Vajas pogácsa *1,3,7*** *En: 1268 kj /302 kc; Feh:11,6gr Sznh:42gr;Cuk:10gr;Só:0,1gr Zsír:11,1gr;Tzs:10gr;Kalc:296,92gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Citromos tea *12*** **Tonhalkrém *3,4,7,10,12*** **Teljes kiörlésü kenyér *1*** **Zöldpaprika** *En: 824 kj /196 kc; Feh:8,7gr Sznh:36gr;Cuk:10,1gr;Só:0,2gr Zsír:2,6gr;Tzs:0gr;Kalc:28,44gr* *Glutén, Tojás, Hal, Tej, Mustár, Szulfitok*	
Ebéd	**Káposzta leves *1,3,7,9*** **Brokkolis-sonkás rakott tészta *1,3,7*** **Alma** *En: 2494 kj /594 kc; Feh:28,3gr Sznh:94gr;Cuk:3,8gr;Só:0,4gr Zsír:16gr;Tzs:5,5gr;Kalc:319,1gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Tojás*	**Alföldi húsleves *1,3,7,9,10*** **Sárgaborsó főzelék *1,10*** **Sertéspörkölt** **Túrórudi *5,6,7,8*** *En: 2251 kj /536 kc; Feh:40gr Sznh:34gr;Cuk:0,9gr;Só:0,8gr Zsír:11,1gr;Tzs:0,1gr;Kalc:88,92gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Tojás*	**Gulyásleves *1,3,7,9,10*** **Túrós guba *1,3,7*** **Narancs** *En: 2478 kj /590 kc; Feh:33,9gr Sznh:73gr;Cuk:16,3gr;Só:0,8gr Zsír:14,7gr;Tzs:0,1gr;Kalc:378,72gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Tojás*	**Brokkoli krémleves *1,3,7,9*** **Temesvári csirke ragu *7*** **Bulgúr *1,5,6,8,11*** **Vegyes savanyúság** *En: 2370 kj /564 kc; Feh:27,9gr Sznh:75gr;Cuk:10,6gr;Só:1,2gr Zsír:15,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:292,66gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámmag, Tojás*	**Gyümölcsleves *1,3,7*** **Dubarry szelet *1,7*** **Burgonyapüré *7*** **Vegyesvágott savanyú *12*** *En: 3006 kj /716 kc; Feh:37,9gr Sznh:93gr;Cuk:20,8gr;Só:1,4gr Zsír:23,1gr;Tzs:5,3gr;Kalc:561,59gr Glutén, Tojás, Tej, Szulfitok*	
Uzsonna	**Vaj *7*** **Méz** **Félbarna kenyér *1*** *En: 1072 kj /255 kc; Feh:3,3gr Sznh:14gr;Cuk:0,1gr;Só:0gr Zsír:12,7gr;Tzs:6,9gr;Kalc:12,5gr* *Glutén, Tej*	**Zala felvágott *1,6*** **Teljes kiörlésü kenyér *1*** **Csészés margarin *7*** **Piros retek** *En: 841 kj /200 kc; Feh:8gr Sznh:22gr;Cuk:0gr;Só:0,5gr Zsír:9,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:10,6gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	**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*	**Vajkrém *7*** **Teljes kiörlésü zsömle *1*** **Kígyóuborka** *En: 598 kj /142 kc; Feh:4,9gr Sznh:27gr;Cuk:0gr;Só:0,2gr Zsír:5,3gr;Tzs:0gr;Kalc:17,3gr* *Glutén, Tej*	**Fokhagymás hosszúzsemle *1,7*** **Alma** *En: 614 kj /146 kc; Feh:4,7gr Sznh:40gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:26gr* *Glutén, Tej*	
	En: 4481 kj /1067 kc; Feh:39,7 gr;Sznh:143gr;Cuk:14,7gr;Só:0,7gr;Zsír: 33,5 gr;Tzs:14,2 gr;Kalc:466,47 gr	*En: 4484 kj /1068 kc; Feh:59,2 gr;Sznh:94gr;Cuk:11gr;Só:1,5gr;Zsír:37 gr;Tzs:9,5 gr;Kalc:419,37 gr*	*En: 4341 kj /1033 kc; Feh:50,1 gr;Sznh:136gr;Cuk:43,2gr;Só:2gr;Zsír:23 ,4 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:670,39 gr*	*En: 4235 kj /1008 kc; Feh:44,5 gr;Sznh:145gr;Cuk:20,6gr;Só:1,4gr;Zsír: 32 gr;Tzs:10,2 gr;Kalc:606,88 gr*	*En: 4443 kj /1058 kc; Feh:51,4 gr;Sznh:169gr;Cuk:30,9gr;Só:1,7gr;Zsír: 26,9 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:616,03 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: