Tápiószentmártoni Polg. Hiv. Étkeztető Szolgálata
2711 Tápiószentmárton
Kossuth L. út 3.

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.05.26 - 2025.06.01.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program Copyryght (c) 1998 -2022

	Hétfő 2025.05.26	*Kedd* 2025.05.27.	*Szerda* 2025.05.28.	*Csütörtök* 2025.05.29.	*Péntek* 2025.05.30.
Tízórai	**Gyümölcstea** **Sajtkrém** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Tv-paprika** E: 997(Kj) 239(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Sajtos pogácsa 50 gr** E: 384(Kj) 92(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Kakaó 1,5 %** (Tej,) **Vajkrém** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Kígyóuborka** E:3 058(Kj) 732(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk:121(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Kakaós foszlós kalács** (Glutén,Tojás,Tej,) E:1 267(Kj) 303(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcstea** **Párizsi** **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Paradicsom** E: 867(Kj) 208(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)
Ebéd	**Gulyásleves / sertés /** (Zeller,Glutén,Tojás,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Túrós metélt** (Glutén,Tojás,Tej,) **Alma** E:2 778(Kj) 664(KCal) F: 40(g)Kol: 59(g)Sz: 84(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:4,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	**Nyírségi gombócleves** (Zeller,) **Aprópecsenye /sertés /** **Zöldbabfőzelék** (Tej,Glutén,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) E:1 904(Kj) 456(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 1(mg)	**Lebbencsleves** (Glutén,Tojás,) **Lecsós csirkemáj** **Párolt rizs** **Alma** E:1 920(Kj) 459(KCal) F: 18(g)Kol: 29(g)Sz: 59(g) Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só:3,82(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 1(mg)	**Reszelt tésztaleves** (Glutén,Tojás,Zeller,) **Rakott karfiol / sertés /** (Tej,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Alma** E:2 017(Kj) 483(KCal) F: 20(g)Kol: 6(g)Sz: 57(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:4,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)	**Zöldborsóleves** (Zeller,Glutén,Tojás,) **Párizsi csirkemell** (Glutén,Tojás,Tej,) **Burgonyapüré** (Tej,) **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Alma** E:2 648(Kj) 633(KCal) F: 29(g)Kol: 64(g)Sz: 52(g) Zsir: 35(g)Cuk: 10(g)Só:4,32(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 7(mg)
Uzsonna	**Gépsonka** (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) E: 519(Kj) 124(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	**Mese Keksz 40 gr** (Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Földimogyoró,Tojás,) **Alma** E: 872(Kj) 209(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	**Sárgabarack dzsem** (Mustár,Tej,Tojás,) **Margarin** **Félbarna kenyér** (Glutén,) E: 703(Kj) 168(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Kenomájas** (Szójabab,Zeller,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Lilahagyma** E: 778(Kj) 186(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Kockasajt** (Tej,) **Tejes kifli SP** (Tej,Glutén,) E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)

Élelmezésvezető