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

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.06.30 - 2025.07.06.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program Copyryght (c) 1998 -2022

	Hétfő 2025.06.30	*Kedd* 2025.07.01.	*Szerda* 2025.07.02.	*Csütörtök* 2025.07.03.	*Péntek* 2025.07.04.
Tízórai	**Gyümölcstea** **Sajtkrém** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Paradicsom** E: 976(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	**Kakaó 1,5 %** (Tej,) **Márványos molnárka** (Glutén,Tojás,Tej,) E:2 862(Kj) 685(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 7(g)Cuk:123(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcstea** **Főtt virsli** (Szójabab,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Ketchup** E:1 437(Kj) 344(KCal) F: 12(g)Kol: 50(g)Sz: 24(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Kolbászkrém** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Paradicsom** E:1 382(Kj) 331(KCal) F: 12(g)Kol: 1(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 2(mg)	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Márványos molnárka** (Glutén,Tojás,Tej,) E: 971(Kj) 232(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 13(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	**Haséleves /sertés/** (Zeller,Glutén,Tej,) **Szilvás- túró gombóc / kész /** (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezámmag,Mustár,Diófélék,Földimogyoró,Zeller,) **Alma** E:1 954(Kj) 467(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	**Vegyes zöldség leves** (Zeller,Glutén,Tojás,) **Fasírozott / sertés /** (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezámmag,Mustár,Diófélék,) **Zöldborsófőzelék** (Glutén,Tej,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Alma** E:3 386(Kj) 810(KCal) F: 25(g)Kol: 30(g)Sz: 74(g) Zsir: 36(g)Cuk: 43(g)Só:6,69(g) Tel.Zs: 31(g)Ca: 1(mg)	**Burgonyaleves / magyaros /** (Glutén,) **Pulykapörkölt** **Tészta köret** **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Alma** E:2 311(Kj) 553(KCal) F: 28(g)Kol: 22(g)Sz: 87(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:4,31(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	**Hagymaleves** (Glutén,Tojás,Tej,Földimogyoró,Diófélék,Szójabab,) **Sültcsirkecomb** **Petrezselymes burgonya** **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Alma** E:1 882(Kj) 450(KCal) F: 35(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 25(g)Cuk: 7(g)Só:7,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)	**Reszelt tésztaleves** (Glutén,Tojás,Zeller,) **Budapest ragu / sertés /** **Párolt rizs** **Alma** E:2 390(Kj) 572(KCal) F: 21(g)Kol: 11(g)Sz: 64(g) Zsir: 31(g)Cuk: 6(g)Só:4,92(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna	**Szalámi** **Margarin** **Félbarna kenyér** (Glutén,) E: 540(Kj) 129(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Méz** **Margarin** **Félbarna kenyér** (Glutén,) E: 677(Kj) 162(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Túró rudi** **Korpás keksz** (Glutén,Tojás,Diófélék,Szezámmag,Tej,) E: 776(Kj) 186(KCal) F: 6(g)Kol: 40(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	**Párizsi** **Margarin** **Félbarna kenyér** (Glutén,) E: 759(Kj) 181(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	**Lapka sajt** (Tej,) **Teljes kiőrlésű kifli SP** (Glutén,Tej,) **Tv-paprika** E: 814(Kj) 195(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Élelmezésvezető