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

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.09.08 - 2025.09.14.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program LafiSoft@lafisoft.hu

	Hétfő	*Kedd*	*Szerda*	*Csütörtök*	*Péntek*	*Szombat*
	2025.09.08	*2025.09.09.*	*2025.09.10.*	*2025.09.11.*	*2025.09.12.*	*2025.09.13.*
Tízórai	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Vajkrém** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Tv-paprika** E:1 172(Kj) 280(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcstea** **Tojáskrém** (Tojás,Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Paradicsom** E:1 016(Kj) 243(KCal) F: 6(g)Kol: 41(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	**Tejbedara fahéjas cukorral** (Tej,Glutén,) E:2 524(Kj) 604(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk:122(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Ízes bukta** E:2 078(Kj) 497(KCal) F: 75(g)Kol: 54(g)Sz: 62(g) Zsir: 17(g)Cuk: 23(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Párizsi** **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Kígyóuborka** E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd	**Bakonyi betyár leves húsos / sertés /** (Zeller,Tej,Glutén,Tojás,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Grízes tészta** (Glutén,Tojás,) **Alma** E:3 236(Kj) 774(KCal) F: 51(g)Kol: 24(g)Sz:111(g) Zsir: 19(g)Cuk: 30(g)Só:4,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	**Hagymaleves** (Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófélék, Szójabab,) **Tavaszi rizseshús / sertés / Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Alma** E:2 024(Kj) 484(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 27(g)Cuk: 6(g)Só:4,35(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 3(mg)	**Csontleves** (Glutén,Tojás,Zeller,) **Halfasírt** (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezámmag,Mustár,Diófélék,Földimogyoró,) **Sárgaborsófőzelék** (Glutén,Tej,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Alma** E:3 691(Kj) 883(KCal) F: 44(g)Kol: 32(g)Sz: 86(g) Zsir: 42(g)Cuk: 8(g)Só:4,93(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 1(mg)	**Rántott leves zsemlekockával** (Glutén,Szezámmag,Földimogyoró,Diófélék,) **Rakott kelkáposzta /sertés /** (Tej,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Alma** E:1 798(Kj) 430(KCal) F: 22(g)Kol: 4(g)Sz: 56(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	**Gombaleves / magyaros /** (Glutén,Zeller,Tojás,) **Csikós tokány / sertés /** (Tej,Glutén,) **Bulgur** (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezámmag,Kén-dioxid,) **Alma** E:2 128(Kj) 509(KCal) F: 23(g)Kol: 2(g)Sz: 53(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna	**Kolbászkrém** (Tej,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) E:1 015(Kj) 243(KCal) F: 5(g)Kol: 1(g)Sz: 27(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	**Márványos molnárka** (Glutén,Tojás,Tej,) E: 587(Kj) 140(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Olasz felvágott** **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Kígyóuborka** E: 539(Kj) 129(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Kenomájas** (Szójabab,Zeller,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Tv-paprika** E: 768(Kj) 184(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcs joghurt** (Tej,) **Tejes kifli SP** (Tej,Glutén,) E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	

Élelmezésvezető