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

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.10.06 - 2025.10.12.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program LafiSoft@lafisoft.hu

	Hétfő	*Kedd*	*Szerda*	*Csütörtök*	*Péntek*	*Szombat*
	2025.10.06	*2025.10.07.*	*2025.10.08.*	*2025.10.09.*	*2025.10.10.*	*2025.10.11.*
Tízórai	**Gyümölcstea** **Kolbászkrém** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Paradicsom** E:1 124(Kj) 269(KCal) F: 6(g)Kol: 1(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	**Tejeskávé 1,5 %** (Glutén,Tej,) **Márványos molnárka** (Glutén,Tojás,Tej,) E:2 865(Kj) 685(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk:124(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcstea** **Tojáskrém** (Tojás,Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 5(g)Kol: 41(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcstea** **Párizsikrém** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	**Kakaó 1,5 %** (Tej,) **Kakaós foszlós kalács** (Glutén,Tojás,Tej,) E:3 158(Kj) 756(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 7(g)Cuk:120(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd	**Zellerleves / magyaros /** (Zeller,Glutén,Tojás,) **Bolognai spagetti / sertés /** (Glutén,Tojás,Tej,) **Alma** E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 26(g)Kol: 28(g)Sz: 61(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:3,98(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	**Daragaluska leves** (Zeller,Glutén,Tojás,) **Lecsós csirkemáj** **Párolt rizs** **Alma** E:1 927(Kj) 461(KCal) F: 27(g)Kol: 57(g)Sz: 57(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:4,75(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 1(mg)	**Lebbencsleves** (Glutén,Tojás,) **Paradicsomos húsgombóc / sertés /** (Glutén,Tojás,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Alma** E:2 049(Kj) 490(KCal) F: 24(g)Kol: 33(g)Sz: 67(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:4,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	**Karalábéleves / magyaros /** (Glutén,Zeller,Tojás,) **Csirkepaprikás** (Tej,) **Galuska** **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Alma** E:2 006(Kj) 480(KCal) F: 66(g)Kol: 86(g)Sz: 56(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:3,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	**Brokkoli krémleves / tejszínes /** (Glutén,Tojás,Tej,Földimogyoró,Diófélék, Szójabab,) **Rántott sertés szelet** (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezámmag,Mustár,Diófélék,) **Burgonyapüré** (Tej,) **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** E:2 826(Kj) 676(KCal) F: 23(g)Kol: 41(g)Sz: 68(g) Zsir: 37(g)Cuk: 8(g)Só:5,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 10(mg)	
Uzsonna	**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)	**Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Lilahagyma** E: 554(Kj) 133(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Zala felvágott** **Margarin** **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Tv-paprika** E: 565(Kj) 135(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Szalámi** **Margarin** **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Lilahagyma** E: 575(Kj) 138(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 0(g)Cuk: 1(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Lapka sajt** (Tej,) **Tejes kifli SP** (Tej,Glutén,) E: 806(Kj) 193(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

Élelmezésvezető