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

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.11.03 - 2025.11.09.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program LafiSoft@lafisoft.hu

	Hétfő	*Kedd*	*Szerda*	*Csütörtök*	*Péntek*	*Szombat*
	2025.11.03	*2025.11.04.*	*2025.11.05.*	*2025.11.06.*	*2025.11.07.*	*2025.11.08.*
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)	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Sajtkrém** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Tv-paprika** E:1 255(Kj) 300(KCal) F: 12(g)Kol: 10(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Tejbedara kakaós cukorral** (Tej,Glutén,) E:2 542(Kj) 608(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk:122(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Kakaó 1,5 %** (Tej,) **Szalámi** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Tv-paprika** **Margarin** E:2 819(Kj) 674(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk:120(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcstea** **Halkrém** (Halak,Tej,Mustár,Tojás,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Kígyóuborka** E: 870(Kj) 208(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd	**Tavaszi zöldségleves** (Zeller,Glutén,Tojás,) **Vadas sertéstokány** (Glutén,Tej,Zeller,) **Tészta köret** **Alma** E:2 454(Kj) 587(KCal) F: 19(g)Kol: 22(g)Sz: 69(g) Zsir: 15(g)Cuk: 30(g)Só:3,97(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 2(mg)	**Karfiolleves / magyaros /** (Glutén,) **Rakott burgonya kolbásszal** (Szójabab,Tej,Tojás,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) E:2 789(Kj) 667(KCal) F: 29(g)Kol:274(g)Sz: 52(g) Zsir: 34(g)Cuk: 3(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 5(mg)	**Daragaluska leves** (Zeller,Glutén,Tojás,) **Zöldborsós sertéspörkölt** **Bulgur** (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezámmag,Kén-dioxid,) **Csem. uborka / kész / / édesítősz. ista** **Alma** E:2 128(Kj) 509(KCal) F: 26(g)Kol: 35(g)Sz: 52(g) Zsir: 23(g)Cuk: 7(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	**Reszelt tésztaleves** (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) **Köményes sertés szelet** **Paradicsomos káposztafőzelék** (Glutén,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Alma** E:2 094(Kj) 501(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:4,69(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 1(mg)	**Gombaleves / magyaros /** (Glutén,Zeller,Tojás,) **Sajtos sertés szelet** (Tej,Tojás,Glutén,) **Párolt rizs mexikói zöldséggel** **Alma** E:2 296(Kj) 549(KCal) F: 32(g)Kol: 61(g)Sz: 64(g) Zsir: 28(g)Cuk: 6(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna	**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)	**Briós** (Glutén,Tojás,Tej,) **Alma** E: 655(Kj) 157(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	**Párizsi** **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Lilahagyma** E: 773(Kj) 185(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	**Krémtúró** (Tej,) **Háztartási keksz** (Glutén,) E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(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