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

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.08.17 - 2026.08.23.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program LafiSoft@lafisoft.hu

	Hétfő *2026.08.17*	***Kedd*** *2026.08.18.*	***Szerda*** *2026.08.19.*	***Csütörtök*** *2026.08.20.*	***Péntek*** *2026.08.21.*	***Szombat*** *2026.08.22.*
Tízórai	**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)	**Gyümölcstea** **Kenomájas** (Szójabab,Zeller,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Paradicsom** E: 873(Kj) 209(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Ízes bukta SP** (Glutén,Tojás,Tej,) E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 6(g)Cuk: 21(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)			
Ebéd	**Vegyes zöldség leves** (Zeller,Glutén,Tojás,) **Zöldborsós sertéspörkölt** **Tészta köret** **Alma** E:2 151(Kj) 515(KCal) F: 24(g)Kol: 22(g)Sz: 62(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 1(mg)	**Lebbencsleves** (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) **Rakott karfiol / sertés /** (Tej,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Alma** E:2 100(Kj) 502(KCal) F: 20(g)Kol: 4(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 2(mg)	**Reszelt tésztaleves** (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) **Fokhagymás sertésszelet** (Tej,Zeller,Mustár,Glutén,) **Burgonyafőzelék** (Glutén,Tej,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) E:2 496(Kj) 597(KCal) F: 37(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:5,41(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 9(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)	**Olasz felvágott** **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)	**Piskóta szelet / csomagolt /** (Glutén,Diófélék,Tej,Szójabab,) **Alma** E:3 330(Kj) 797(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz:122(g) Zsir: 29(g)Cuk: 74(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)			

Élelmezésvezető