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

# Étlap ( óvoda 3-6 év )

2026.11.02 - 2026.11.08.

**Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !**

**LafiSoft program LafiSoft@lafisoft.hu**

| | *Hétfő* | *Kedd* | *Szerda* | *Csütörtök* | *Péntek* | *Szombat* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *2026.11.02* | *2026.11.03.* | *2026.11.04.* | *2026.11.05.* | *2026.11.06.* | *2026.11.07.* |
| **Tízórai** | **Gyümölcstea**<br>**Kolbászkrém** (Tej,)<br>**Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,)<br>**Tv-paprika**<br><br>E:1 146(Kj) 274(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 1(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,61(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) | **Tejbedara kakaós cukorral**<br>(Tej,Glutén,)<br><br>E:2 542(Kj) 608(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk:122(g)Só:2,02(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) | **Tej 1,5 %** (Tej,)<br>**Sajtkrém** (Tej,)<br>**Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,)<br>**Lilahagyma**<br><br>E:1 265(Kj) 303(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 10(g)Sz: 35(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:0,53(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) | **Kakaó 1,5 %** (Tej,)<br>**Szalámi**<br>**Margarin**<br>**Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,)<br>**Kígyóuborka**<br><br>E:2 814(Kj) 673(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk:120(g)Só:2,35(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) | **Gyümölcstea**<br>**Halkrém** (Halak,Tej,Mustár,Tojás,)<br>**Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,)<br>**Tv-paprika**<br><br>E: 875(Kj) 209(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,57(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | |
| **Ebéd** | **Tavaszi zöldségleves**<br>(Zeller,Glutén,Tojás,)<br>**Vadas sertéstokány**<br>(Glutén,Tej,Zeller,)<br>**Tészta köret**<br>**Alma**<br><br>E:2 454(Kj) 587(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 22(g)Sz: 69(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 30(g)Só:3,97(g)<br>Tel.Zs: 10(g)Ca: 2(mg) | **Vajas galuskaleves**<br>(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,)<br>**Zöldborsós sertéspörkölt**<br>**Bulgur**<br>(Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezámmag,Kén-dioxid,)<br>**Csem. uborka / kész / / édesítősz. ista**<br><br>E:2 012(Kj) 481(KCal)<br>F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 48(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:4,52(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) | **Karfiolleves / magyaros /** (Glutén,)<br>**Rakott burgonya virslivel**<br>(Szójabab,Tej,Tojás,)<br>**Félbarna kenyér** (Glutén,)<br>**Csem. uborka / kész / / édesítősz. ista**<br><br>E:2 741(Kj) 656(KCal)<br>F: 24(g)Kol:180(g)Sz: 61(g)<br>Zsir: 32(g)Cuk: 4(g)Só:5,45(g)<br>Tel.Zs: 11(g)Ca: 7(mg) | **Reszelt tésztaleves**<br>(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,)<br>**Fasírozott / sertés /**<br>(Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezámmag,Mustár,Diófélék,)<br>**Paradicsomos káposztafőzelék**<br>(Glutén,)<br>**Félbarna kenyér** (Glutén,)<br>**Alma**<br><br>E:2 635(Kj) 630(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 27(g)Sz: 74(g)<br>Zsir: 29(g)Cuk: 11(g)Só:5,00(g)<br>Tel.Zs: 25(g)Ca: 2(mg) | **Gombaleves / magyaros /**<br>(Glutén,Zeller,Tojás,)<br>**Sajtos sertés szelet** (Tej,Tojás,Glutén,)<br>**Párolt rizs mexikói zöldséggel**<br>**Alma**<br><br>E:2 296(Kj) 549(KCal)<br>F: 32(g)Kol: 61(g)Sz: 64(g)<br>Zsir: 28(g)Cuk: 6(g)Só:4,53(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg) | |
| **Uzsonna** | **Méz**<br>**Margarin**<br>**Félbarna kenyér** (Glutén,)<br><br>E: 677(Kj) 162(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,87(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | **Croissant / csomagolt /**<br>(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,)<br>**Alma**<br><br>E: 988(Kj) 236(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,47(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) | **Párizsi**<br>**Margarin**<br>**Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,)<br>**Lilahagyma**<br><br>E: 773(Kj) 185(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,94(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | **Krémtúró** (Tej,)<br>**Háztartási keksz** (Glutén,)<br><br>E:1 391(Kj) 333(KCal)<br>F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,08(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | **Kockasajt** (Tej,)<br>**Tejes kifli SP** (Tej,Glutén,)<br><br>E: 736(Kj) 176(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) | |



Élelmezésvezető