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

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.11.09 - 2026.11.15.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program LafiSoft@lafisoft.hu

	Hétfő	*Kedd*	*Szerda*	*Csütörtök*	*Péntek*	*Szombat*
	2026.11.09	*2026.11.10.*	*2026.11.11.*	*2026.11.12.*	*2026.11.13.*	*2026.11.14.*
Tízórai	**Gyümölcstea** **Kenomájas** (Szójabab,Zeller,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Lilahagyma** E: 905(Kj) 216(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Tejeskávé 1,5 %** (Glutén,Tej,) **Sajtos pogácsa 50 gr** E:2 278(Kj) 545(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 3(g)Cuk:120(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Gépsonka** (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) **Margarin** **Teljes kiőrlésű zsemle** (Glutén,) **Kígyóuborka** E: 853(Kj) 204(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcstea** **Körözött** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Tv-paprika** E: 844(Kj) 202(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Tojáskrém** (Tojás,Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Tv-paprika** E:1 295(Kj) 310(KCal) F: 12(g)Kol: 41(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd	**Kassai burgonyaleves / sertés /** (Tej,Zeller,Glutén,) **Erdei gyümölcsös mini gombóc / kész /** (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezámmag,Mustár,Diófélék,Földimogyoró,Zeller,) **Alma** E:1 892(Kj) 453(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 4(mg)	**Zöldbableves / magyaros /** (Glutén,Zeller,Tojás,) **Sülthurka** **Hagymás burgonya** **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Alma** E:2 241(Kj) 536(KCal) F: 22(g)Kol:203(g)Sz: 51(g) Zsir: 26(g)Cuk: 6(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)	**Pirított kiskagylóleves** (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) **Halfasírt** (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezámmag,Mustár,Diófélék,Földimogyoró,) **Fejtettbab-főzelék** (Tej,Glutén,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) E:4 206(Kj) 1 006(KCal) F: 46(g)Kol: 35(g)Sz: 94(g) Zsir: 52(g)Cuk: 8(g)Só:5,21(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 2(mg)	**Burgonyanudli leves** (Glutén,) **Zúzapörkölt** **Tészta köret** **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Alma** E:2 365(Kj) 566(KCal) F: 22(g)Kol: 22(g)Sz: 87(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:5,45(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 4(mg)	**Vegyes zöldség leves** (Zeller,Glutén,Tojás,) **Párizsi csirkemell** (Glutén,Tojás,Tej,) **Rizi-bizi** **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** E:2 785(Kj) 666(KCal) F: 29(g)Kol: 60(g)Sz: 58(g) Zsir: 41(g)Cuk: 4(g)Só:4,66(g) Tel.Zs: 39(g)Ca: 1(mg)	
Uzsonna	**Zala felvágott** **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Tv-paprika** E: 544(Kj) 130(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Margarin** **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Savanyúkáposzta** E: 556(Kj) 133(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)	**Joghurtos korong** **Banán** E: 627(Kj) 150(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Szalámi** **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)	**Vajas pogácsa 50 gr** (Glutén,Tojás,Tej,) **Alma** E: 755(Kj) 181(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	

Élelmezésvezető