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

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.11.16 - 2026.11.22.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program LafiSoft@lafisoft.hu

Hétfő	*Kedd*	*Szerda*	*Csütörtök*	*Péntek*	*Szombat*
2026.11.16	*2026.11.17.*	*2026.11.18.*	*2026.11.19.*	*2026.11.20.*	*2026.11.21.*
Tízórai **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,) **Kolbászkrém** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Lilahagyma** E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 12(g)Kol: 1(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcstea** **Vajkrém** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Kígyóuborka** E: 910(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	**Tejbedara fahéjas cukorral** (Tej,Glutén,) E:2 524(Kj) 604(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk:122(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Löncs felvágott** (Szójabab,) **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Paradicsom** E:1 168(Kj) 279(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	
Ebéd **Húsgombócleves /sertéshús /** (Tojás,Glutén,Tej,) **Mákos nudli** (Glutén,) **Alma** E:2 305(Kj) 551(KCal) F: 24(g)Kol: 51(g)Sz: 58(g) Zsir: 19(g)Cuk: 19(g)Só:4,59(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)	**Lebbencsleves** (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) **Gombás sertésszelet** (Glutén,) **Párolt rizs** E:1 611(Kj) 385(KCal) F: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 58(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 2(mg)	**Tárkonyos csirkeragu leves** (Zeller,Glutén,Tej,Tojás,) **Kakaós csiga kelt tésztából** (Glutén,Tej,Tojás,) **Alma** E:2 536(Kj) 607(KCal) F: 89(g)Kol: 69(g)Sz: 72(g) Zsir: 17(g)Cuk: 26(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	**Májgombócleves** (Zeller,Tej,Mustár,Glutén,) **Pásztortarhonya** (Glutén,Tojás,) **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Alma** E:2 193(Kj) 525(KCal) F: 16(g)Kol:506(g)Sz: 56(g) Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:4,62(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 3(mg)	**Vegyes gyümölcsleves / tejszínes /** (Glutén,Tej,) **Ketchupos csirkecomb** **Burgonyapüré** (Tej,) **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Alma** E:3 984(Kj) 953(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 15(g)Cuk:158(g)Só:4,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	
Uzsonna **Párizsi** **Margarin** **Félbarna kenyér** (Glutén,) E: 759(Kj) 181(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	**Croissant / csomagolt /** (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,) **Alma** E: 988(Kj) 236(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcs joghurt** (Tej,) **Tejes kifli SP** (Tej,Glutén,) E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	**Gépsonka** (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) **Margarin** **Teljes kiőrlésű zsemle** (Glutén,) **Tv-paprika** E: 474(Kj) 113(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	**Kockasajt** (Tej,) **Vizes zsemle SP** (Glutén,Szójabab,) E: 796(Kj) 190(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	

Élelmezésvezető