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

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.11.23 - 2026.11.29.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program LafiSoft@lafisoft.hu

Hétfő	*Kedd*	*Szerda*	*Csütörtök*	*Péntek*	*Szombat*
2026.11.23	*2026.11.24.*	*2026.11.25.*	*2026.11.26.*	*2026.11.27.*	*2026.11.28.*
Tízórai **Gyümölcstea** **Párizsikrém** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Tv-paprika** E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Kakaós foszlós kalács** (Glutén,Tojás,Tej,) E:1 267(Kj) 303(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcstea** **Kenomájas** (Szójabab,Zeller,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Kígyóuborka** E: 890(Kj) 213(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: 0(mg)	**Gyümölcstea** **Sajtkrém** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Paradicsom** E: 976(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Olasz felvágott** **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Tv-paprika** E: 928(Kj) 222(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd **Karalábéleves / magyaros /** (Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) **Borsos sertés tokány** (Glutén,Tej,) **Bulgur** (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezámmag,Kén-dioxid,) **Alma** E:2 092(Kj) 500(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 1(mg)	**Alföldi zöldségleves** (Zeller,Glutén,Tojás,) **Sertéspörkölt** **Zöldbabfőzelék** (Tej,Glutén,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Alma** E:2 436(Kj) 583(KCal) F: 32(g)Kol: 24(g)Sz: 58(g) Zsir: 25(g)Cuk: 12(g)Só:5,28(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 37(mg)	**Gulyásleves / sertés /** (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Káposztás kocka** (Glutén,Tojás,) E:2 498(Kj) 598(KCal) F: 33(g)Kol: 58(g)Sz: 85(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:5,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)	**Reszelt tésztaleves** (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) **Paradicsomos húsgombóc / sertés /** (Glutén,Tojás,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Alma** E:1 976(Kj) 473(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 68(g) Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 1(mg)	**Almaleves** (Glutén,Tej,) **Rántott halfilé** (Halak,Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezámmag,Mustár,Diófélék,) **Burgonyapüré** (Tej,) **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Alma** E:3 407(Kj) 815(KCal) F: 32(g)Kol: 86(g)Sz: 65(g) Zsir: 48(g)Cuk: 22(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 7(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)	**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)	**Mese Keksz 40 gr** (Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Földimogyoró,Tojás,) **Alma** E: 872(Kj) 209(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	**Briós** (Glutén,Tojás,Tej,) E: 577(Kj) 138(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 3(g)Cuk: 4(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	**Lapka sajt** (Tej,) **Tejes kifli SP** (Tej,Glutén,) E: 806(Kj) 193(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

Élelmezésvezető