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

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.11.30 - 2026.12.06.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program LafiSoft@lafisoft.hu

Hétfő	*Kedd*	*Szerda*	*Csütörtök*	*Péntek*	*Szombat*
2026.11.30	*2026.12.01.*	*2026.12.02.*	*2026.12.03.*	*2026.12.04.*	*2026.12.05.*
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,) **Gépsonka** (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Jégcsapretek** E: 921(Kj) 220(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 3(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,) **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** **Zala felvágott** **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Kígyóuborka** E: 665(Kj) 159(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd					
Tárkonyos sertésragu leves (Zeller,Glutén,Tojás,) **Burgonyás tészta** (Glutén,Tojás,) **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Alma** E:1 985(Kj) 475(KCal) F: 25(g)Kol: 3(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:5,13(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)	**Tavaszi zöldségleves** (Zeller,Glutén,Tojás,) **Csirkemellcsík kukoricapelyhes morzsában** (Szójabab,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,Szezámmag,) **Zöldborsófőzelék** (Glutén,Tej,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) E:3 144(Kj) 752(KCal) F: 34(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 21(g)Cuk: 41(g)Só:5,29(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 1(mg)	**Pirított nagykagylóleves** (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) **Erdélyi rakott káposzta húsos** (Tej,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Alma** E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 4(mg)	**Nyírségi gombócleves** (Zeller,Tej,Mustár,Glutén,) **Sültcsirkecomb** **Bulgur zöldséges** (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezámmag,Kén-dioxid,) **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Alma** E:1 822(Kj) 436(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:5,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	**Karfiolkrémleves / tejszínes /** (Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófélék,Szójabab,) **Búbos hús** (Glutén,Tojás,Tej,) **Petrezselymes burgonya** **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Mikulás csomag** E:1 962(Kj) 469(KCal) F: 21(g)Kol:143(g)Sz: 50(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:6,42(g) Tel.Zs: 10(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)	**Pizzás csiga teljes kiőrlésű 50 gr** (Glutén,Tojás,Tej,) **Alma** E: 718(Kj) 172(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Tavaszi felvágott** **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Kígyóuborka** E: 539(Kj) 129(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Kenomájas** (Szójabab,Zeller,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Lilahagyma** E: 778(Kj) 186(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcs joghurt** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) E:1 046(Kj) 250(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 5(g)Cuk: 16(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	

Élelmezésvezető