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

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.12.07 - 2026.12.13.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program LafiSoft@lafisoft.hu

	Hétfő *2026.12.07*	*Kedd* *2026.12.08.*	*Szerda* *2026.12.09.*	*Csütörtök* *2026.12.10.*	*Péntek* *2026.12.11.*	*Szombat* *2026.12.12.*
Tízórai	**Gyümölcstea** **Halkrém** (Halak,Tej,Mustár,Tojás,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Kígyóuborka**	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Pizza sonka** (Szójabab,) **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Tv-paprika** **Tökfőzelék** (Glutén,Tej,)	**Gyümölcstea** **Körözött** (Tej,) **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Kígyóuborka**	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Briós** (Glutén,Tojás,Tej,)	**Gyümölcstea** **Löncs felvágott** (Szójabab,) **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Tv-paprika**	
	E: 870(Kj) 208(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	E:1 659(Kj) 397(KCal) F: 26(g)Kol: 14(g)Sz: 45(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	E: 839(Kj) 201(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	E: 961(Kj) 230(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E: 932(Kj) 223(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd	**Burgonyaleves / magyaros /** (Glutén,) **Bolognai spagetti / sertés /** (Glutén,Tojás,Tej,) **Alma**	**Karalábéleves / magyaros /** (Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) **Sertéspörkölt** **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Alma**	**Vegyes zöldség leves** (Zeller,Glutén,Tojás,) **Budapest ragu / sertés /** **Párolt rizs**	**Bableves / sertés / füstölt hússal** (Glutén,Zeller,Földimogyoró,Diófélék,Szezámmag,Kén-dioxid,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Mákos kalács** **Alma**	**Csontleves** (Glutén,Tojás,Zeller,) **Sült tarja** **Hagymás burgonya** **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta**	
	E:2 158(Kj) 516(KCal) F: 25(g)Kol: 28(g)Sz: 63(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:4,13(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 5(mg)	E:1 523(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:3,49(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 37(mg)	E:2 602(Kj) 622(KCal) F: 25(g)Kol: 32(g)Sz: 63(g) Zsir: 34(g)Cuk: 10(g)Só:7,22(g) Tel.Zs: 29(g)Ca: 38(mg)	E:14 833(Kj) 3 549(KCal) F:154(g)Kol: 27(g)Sz:206(g) Zsir: 55(g)Cuk:518(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 0(mg)	E:1 792(Kj) 429(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)	
Uzsonna	**Méz** **Margarin** **Félbarna kenyér** (Glutén,)	**Márványos molnárka** (Glutén,Tojás,Tej,)	**Krémtúró** (Tej,) **Háztartási keksz** (Glutén,)	**Szalámi** **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,)	**Lapka sajt** (Tej,) **Tejes kifli SP** (Tej,Glutén,)	
	E: 677(Kj) 162(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 587(Kj) 140(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 519(Kj) 124(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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