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

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.12.14 - 2026.12.20.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program LafiSoft@lafisoft.hu

	Hétfő 2026.12.14	*Kedd* 2026.12.15.	*Szerda* 2026.12.16.	*Csütörtök* 2026.12.17.	*Péntek* 2026.12.18.	*Szombat* 2026.12.19.
Tízórai	**Gyümölcstea** **Párizsikrém** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Jégcsapretek**	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Pizzás csík** (Glutén,Tojás,Tej,)	**Gyümölcstea** **Gépsonka** (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Tv-paprika**	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Tojáskrém** (Tojás,Tej,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Kígyóuborka**	**Tej 1,5 %** (Tej,) **Zala felvágott** **Margarin** **Teljeskiőrlésű kenyér SP** (Glutén,) **Jégcsapretek**	
	E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E:3 280(Kj) 785(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)	E: 671(Kj) 160(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 2(g)Cuk: 7(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	E:1 311(Kj) 314(KCal) F: 11(g)Kol: 41(g)Sz: 38(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	E: 921(Kj) 220(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	**Gulyásleves / sertés /** (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Túrós metélt** (Glutén,Tojás,Tej,) **Alma**	**Paradicsomleves** (Zeller,Glutén,Tojás,) **Paprikás burgonya virslivel** (Szójabab,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Alma**	**Lebbencsleves** (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) **Fokhagymás sertésragu** **Sárgaborsófőzelék** (Glutén,Tej,) **Félbarna kenyér** (Glutén,) **Alma**	**Csontleves** (Glutén,Tojás,Zeller,) **Sültcsirkecomb** **Párolt rizs** **Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta** **Alma**	**Zöldborsóleves** (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) **Sertéspaprikás** (Tej,Glutén,) **Tészta köret** **Szaloncukor**	
	E:2 873(Kj) 687(KCal) F: 40(g)Kol: 83(g)Sz: 86(g) Zsir: 18(g)Cuk: 18(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 36(mg)	E:2 948(Kj) 705(KCal) F: 23(g)Kol: 40(g)Sz: 78(g) Zsir: 27(g)Cuk: 20(g)Só:5,42(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 7(mg)	E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 37(g)Kol: 2(g)Sz: 79(g) Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:4,97(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 4(mg)	E:1 665(Kj) 398(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:4,99(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 1(mg)	E:2 156(Kj) 516(KCal) F: 25(g)Kol: 22(g)Sz: 64(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna	**Sárgabarack dzsem** (Mustár,Tej,Tojás,) **Margarin** **Félbarna kenyér** (Glutén,)	**Májusi csemege** (Szójabab,) **Margarin** **Teljes kiőrlésű zsemle** (Glutén,) **Tv-paprika**	**Gyümölcs joghurt** (Tej,) **Tejes kifli SP** (Tej,Glutén,)	**Kockasajt** (Tej,) **Teljes kiőrlésű stangli** (Glutén,)	**Croissant / csomagolt /** (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,) **Alma**	
	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)	E: 760(Kj) 182(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	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)	E: 773(Kj) 185(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	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)	

Élelmezésvezető