Tápióbicskei Polgármesteri Hivatal - 2764 Tápióbicske, Rákóczi Ferenc út 93.

2026.10.05. - 2026.10.11. (41. hét) **11-14 éves**

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő október 5.	Kedd október 6.	Szerda október 7.	Csütörtök október 8.	Péntek október 9.
Tízórai	Citromos tea Zsemle (FA: Tej) Kópé szelet (FA: Szó)	Kakaó (A: Tej) Margarinos teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Tej, Toj) Paprika	Limonádé Tojáskrémes teljeskiőrlésű kenyér (A: Glu, Toj, Mus; FA: Tej, Toj)	Tej (A: Tej) Reggeliző pehely (A: FMo, Dió; FA: Dió)	Limonádé Kifli (A: Glu) Magyaros vajkrémes (A: Tej)
	E: 285 F: 5,4 Zs: 9,6 Sz: 42,7 Tzs 0,0 C: 13,1 S: 0,00 Ca: 0	E: 456 F: 12,5 Zs: 16,8 Sz: 61,4 Tzs 0,1 C: 16,0 S: 0,02 Ca: 0	E: 290 F: 9,6 Zs: 5,6 Sz: 49,7 Tzs 0,0 C: 12,3 S: 0,00 Ca: 0	E: 155 F: 7,5 Zs: 7,5 Sz: 12,5 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 168 F: 4,8 Zs: 1,3 Sz: 34,0 Tzs 0,4 C: 12,2 S: 0,03 Ca: 0
Ebéd	Zöldborsóleves Milánói makaróni (A: Toj)	Tarhonyaleves (A: Glu, Toj) Lencsefőzelék (A: Tej, Mus) Lecsós sertésszelet 2 Teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Toj)	Csiperkegomba leves (A: Glu, Toj) Rakott zöldbab (A: Tej)	Csontleves Meggyszósz (A: Tej) Főtt hús Pirított búzadara	Karalábéleves Sült halfilé (A: Hal, Mus) Bulgur Tartármártás (A: Tej, Mus)
	E: 795 F: 39,9 Zs: 30,3 Sz: 84,4 Tzs 0,0 C: 1,1 S: 0,00 Ca: 0	E: 942 F: 51,7 Zs: 24,3 Sz: 125,4 Tzs 0,1 C: 5,5 S: 0,01 Ca: 0	E: 626 F: 31,0 Zs: 26,8 Sz: 60,4 Tzs 0,1 C: 1,4 S: 4,21 Ca: 0	E: 863 F: 38,3 Zs: 20,0 Sz: 125,8 Tzs 0,0 C: 24,3 S: 0,00 Ca: 0	E: 834 F: 34,1 Zs: 40,3 Sz: 85,5 Tzs 0,2 C: 1,9 S: 1,20 Ca: 0
Uzsonna	Lekváros teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Tej, Toj)	Kifli (A: Glu) Sonkás kocka sajt (A: Tej)	Korpás zsemle Baromfi vagdalt (A: Szó, Mus; FA: Tej) Alma (A: Tej, Dió; FA: FMo)	Pizzás csavart (A: Glu; FA: Tej, Toj)	Kakaós csiga (A: Glu, Tej, Toj)
	E: 254 F: 6,7 Zs: 6,2 Sz: 42,1 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 179 F: 10,1 Zs: 4,3 Sz: 25,0 Tzs 2,3 C: 2,5 S: 1,00 Ca: 0	E: 387 F: 9,6 Zs: 10,0 Sz: 64,6 Tzs 0,0 C: 19,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 0 F: 0,0 Zs: 0,0 Sz: 0,0 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 248 F: 3,6 Zs: 12,3 Sz: 30,7 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0

E: energia (kcal), Teljes tápanyagtartalom: F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Tzs: telített zsírsavak (g), Sz: szénhidrát (g), C: cukor (g), S: só (g), Ca: kalcium (mg).

Allergének jelölései: Glu: glutén; Tej: tejtermék (laktóz); Toj: tojás; Szó: szója; FMo: földimogyoró; Dió: diófélék; Hal: hal; Mus: mustár

élelmezésvezető

Tápióbicskei Polgármesteri Hivatal - 2764 Tápióbicske, Rákóczi Ferenc út 93.

2026.10.05. - 2026.10.11. (41. hét)

60 év felett

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő október 5.	Kedd október 6.	Szerda október 7.	Csütörtök október 8.	Péntek október 9.
Ebéd	Zöldborsóleves Milánói makaróni (A: Toj)	Tarhonyaleves (A: Glu, Toj) Lencsefőzelék (A: Tej, Mus) Lecsós sertésszelet 2 Teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Toj)	Csiperkegomba leves (A: Glu, Toj) Rakott zöldbab (A: Tej)	Csontleves Meggyszósz (A: Tej) Főtt hús Pirított búzadara	Karalábéleves Sült halfilé (A: Hal, Mus) Bulgur Tartármártás (A: Tej, Mus)
E: 910 F: 46,0	E: 974 F: 56,0	E: 628 F: 32,4	E: 592 F: 31,9	E: 621 F: 29,6
Zs: 34,7 Sz: 95,0 Tzs 0,0 C: 1,2	Zs: 27,7 Sz: 119,9 Tzs 0,1 C: 6,8	Zs: 30,6 Sz: 50,8 Tzs 0,0 C: 1,3	Zs: 22,5 Sz: 59,2 Tzs 0,0 C: 17,3	Zs: 41,0 Sz: 30,9 Tzs 0,0 C: 1,8
S: 0,00 Ca: 0	S: 0,01 Ca: 0	S: 5,40 Ca: 0	S: 0,00 Ca: 0	S: 1,44 Ca: 0

E: energia (kcal), Teljes tápanyagtartalom: F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Tzs: telített zsírsavak (g), Sz: szénhidrát (g), C: cukor (g), S: só (g), Ca: kalcium (mg).

Allergének jelölései: Glu: glutén; Tej: tejtermék (laktóz); Toj: tojás; Hal: hal; Mus: mustár

élelmezésvezető

Tápióbicskei Polgármesteri Hivatal - 2764 Tápióbicske, Rákóczi Ferenc út 93.

2026.10.05. - 2026.10.11. (41. hét) **7-10 éves**

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő október 5.	Kedd október 6.	Szerda október 7.	Csütörtök október 8.	Péntek október 9.
Tízórai	Citromos tea Zsemle (FA: Tej) Kópé szelet (FA: Szó)	Kakaó (A: Tej) Margarinos teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Tej, Toj) Paprika	Limonádé Tojáskrémes teljeskiőrlésű kenyér (A: Glu, Toj, Mus; FA: Tej, Toj)	Tej (A: Tej) Reggeliző pehely (A: FMo, Dió; FA: Dió)	Limonádé Kifli (A: Glu) Magyaros vajkrémes (A: Tej)
	E: 285 F: 5,4	E: 430 F: 11,4	E: 224 F: 7,2	E: 155 F: 7,5	E: 160 F: 4,8
	Zs: 9,6 Sz: 42,7 Tzs 0,0 C: 13,1	Zs: 16,7 Sz: 56,1 Tzs 0,1 C: 16,0	Zs: 2,7 Sz: 42,0 Tzs 0,0 C: 10,2	Zs: 7,5 Sz: 12,5 Tzs 0,0 C: 0,0	Zs: 1,3 Sz: 31,9 Tzs 0,4 C: 10,2
	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,02 Ca: 0	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,03 Ca: 0
Ebéd	Zöldborsóleves Milánói makaróni (A: Toj)	Tarhonyaleves (A: Glu, Toj) Lencsefőzelék (A: Tej, Mus) Lecsós sertésszelet 2 Teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Toj)	Csiperkegomba leves (A: Glu, Toj) Rakott zöldbab (A: Tej)	Csontleves Meggyszósz (A: Tej) Főtt hús Pirított búzadara	Karalábéleves Sült halfilé (A: Hal, Mus) Bulgur Tartármártás (A: Tej, Mus)
	E: 660 F: 33,1	E: 817 F: 45,1	E: 535 F: 26,5	E: 732 F: 31,9	E: 700 F: 28,3
	Zs: 25,5 Sz: 69,9 Tzs 0,0 C: 0,9	Zs: 20,0 Sz: 110,5 Tzs 0,0 C: 5,1	Zs: 22,7 Sz: 52,2 Tzs 0,0 C: 1,1	Zs: 16,1 Sz: 109,9 Tzs 0,0 C: 21,2	Zs: 33,1 Sz: 74,1 Tzs 0,1 C: 1,5
	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,01 Ca: 0	S: 3,61 Ca: 0	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,96 Ca: 0
Uzsonna	Lekváros teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Tej, Toj)	Kifli (A: Glu) Sonkás kocka sajt (A: Tej)	Korpás zsemle Baromfi vagdalt (A: Szó, Mus; FA: Tej) Alma (A: Tej, Dió; FA: FMo)	Pizzás csavart (A: Glu; FA: Tej, Toj)	Kakaós csiga (A: Glu, Tej, Toj)
	E: 254 F: 6,7	E: 179 F: 10,1	E: 276 F: 6,5	E: 0 F: 0,0	E: 248 F: 3,6
	Zs: 6,2 Sz: 42,1 Tzs 0,0 C: 0,0	Zs: 4,3 Sz: 25,0 Tzs 2,3 C: 2,5	Zs: 5,7 Sz: 49,3 Tzs 0,0 C: 15,0	Zs: 0,0 Sz: 0,0 Tzs 0,0 C: 0,0	Zs: 12,3 Sz: 30,7 Tzs 0,0 C: 0,0
	S: 0,00 Ca: 0	S: 1,00 Ca: 0	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,00 Ca: 0

E: energia (kcal), Teljes tápanyagtartalom: F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Tzs: telített zsírsavak (g), Sz: szénhidrát (g), C: cukor (g), S: só (g), Ca: kalcium (mg).

Allergének jelölései: Glu: glutén; Tej: tejtermék (laktóz); Toj: tojás; Szó: szója; FMo: földimogyoró; Dió: diófélék; Hal: hal; Mus: mustár

élelmezésvezető

Tápióbicskei Polgármesteri Hivatal - 2764 Tápióbicske, Rákóczi Ferenc út 93.

2026.10.05. - 2026.10.11. (41. hét) **4-6 éves**

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő október 5.	Kedd október 6.	Szerda október 7.	Csütörtök október 8.	Péntek október 9.
Tízórai	Citromos tea Zsemle (FA: Tej) Kópé szelet (FA: Szó)	Kakaó (A: Tej) Margarinos teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Tej, Toj) Paprika	Limonádé Tojáskrémes teljeskiőrlésű kenyér (A: Glu, Toj, Mus; FA: Tej, Toj)	Tej (A: Tej) Reggeliző pehely (A: FMo, Dió; FA: Dió)	Limonádé Kifli (A: Glu) Magyaros vajkrémes (A: Tej)
	E: 176 F: 2,7 Zs: 6,1 Sz: 26,5 Tzs 0,0 C: 11,6 S: 0,00 Ca: 0	E: 346 F: 9,3 Zs: 12,8 Sz: 46,1 Tzs 0,1 C: 13,0 S: 0,01 Ca: 0	E: 199 F: 6,2 Zs: 2,6 Sz: 36,8 Tzs 0,0 C: 10,2 S: 0,00 Ca: 0	E: 124 F: 6,0 Zs: 6,0 Sz: 10,0 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 104 F: 2,5 Zs: 0,9 Sz: 21,2 Tzs 0,4 C: 10,2 S: 0,03 Ca: 0
Ebéd	Zöldborsóleves Milánói makaróni (A: Toj)	Tarhonyaleves (A: Glu, Toj) Lencsefőzelék (A: Tej, Mus) Lecsós sertésszelet 2 Teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Toj)	Csiperkegomba leves (A: Glu, Toj) Rakott zöldbab (A: Tej)	Csontleves Meggyszósz (A: Tej) Főtt hús Pirított búzadara	Karalábéleves Sült halfilé (A: Hal, Mus) Bulgur Tartármártás (A: Tej, Mus)
	E: 565 F: 27,9 Zs: 21,0 Sz: 61,0 Tzs 0,0 C: 0,7 S: 0,00 Ca: 0	E: 652 F: 37,3 Zs: 16,8 Sz: 86,1 Tzs 0,0 C: 3,8 S: 0,01 Ca: 0	E: 439 F: 21,8 Zs: 18,8 Sz: 41,9 Tzs 0,0 C: 0,9 S: 3,01 Ca: 0	E: 630 F: 27,9 Zs: 14,0 Sz: 93,2 Tzs 0,0 C: 16,2 S: 0,00 Ca: 0	E: 593 F: 24,5 Zs: 27,6 Sz: 63,4 Tzs 0,1 C: 1,3 S: 0,84 Ca: 0
Uzsonna	Lekváros teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Tej, Toj)	Kifli (A: Glu) Sonkás kocka sajt (A: Tej)	Korpás zsemle Baromfi vagdalt (A: Szó, Mus; FA: Tej) Alma (A: Tej, Dió; FA: FMo)	Pizzás csavart (A: Glu; FA: Tej, Toj)	Kakaós csiga (A: Glu, Tej, Toj)
	E: 170 F: 4,4 Zs: 4,2 Sz: 27,9 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 123 F: 7,8 Zs: 3,9 Sz: 14,3 Tzs 2,3 C: 2,5 S: 1,00 Ca: 0	E: 270 F: 6,5 Zs: 5,7 Sz: 47,9 Tzs 0,0 C: 14,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 0 F: 0,0 Zs: 0,0 Sz: 0,0 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 248 F: 3,6 Zs: 12,3 Sz: 30,7 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0

E: energia (kcal), Teljes tápanyagtartalom: F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Tzs: telített zsírsavak (g), Sz: szénhidrát (g), C: cukor (g), S: só (g), Ca: kalcium (mg).

Allergének jelölései: Glu: glutén; Tej: tejtermék (laktóz); Toj: tojás; Szó: szója; FMo: földimogyoró; Dió: diófélék; Hal: hal; Mus: mustár

élelmezésvezető

Tápióbicskei Polgármesteri Hivatal - 2764 Tápióbicske, Rákóczi Ferenc út 93.

2026.09.07. - 2026.09.13. (37. hét) **11-14 éves**

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő szeptember 7.	Kedd szeptember 8.	Szerda szeptember 9.	Csütörtök szeptember 10.	Péntek szeptember 11.
Tízórai	Citromos tea Csirkemell csemege sonka szelet (A: Szó; FA: Glu) Korpás zsemle paprika	Karamellás tej (A: Tej) Fonott kalács	Limonádé Natúr vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu, Tej; FA: Toj) Sárgarépa	Tea Zsemle (FA: Tej) Zöldséges felvágott	Tejbedara (A: Tej) Kakaó szórat (A: Tej)
	E: 300 F: 11,1 Zs: 3,4 Sz: 55,0 Tzs 0,0 C: 14,1 S: 0,00 Ca: 0	E: 275 F: 7,5 Zs: 7,5 Sz: 42,5 Tzs 0,0 C: 30,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 193 F: 5,0 Zs: 3,0 Sz: 35,9 Tzs 1,7 C: 12,4 S: 0,12 Ca: 0	E: 242 F: 5,4 Zs: 9,6 Sz: 32,4 Tzs 0,0 C: 3,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 432 F: 15,4 Zs: 8,7 Sz: 69,6 Tzs 0,4 C: 20,0 S: 0,07 Ca: 0
Ebéd	Karalábéleves Brassói Főtt rizs	Húsos lencseleves (A: Glu, Tej, Toj, Mus; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Zel, Mus) Burgonyás kocka (A: Glu, Toj) Csemege uborka	Köménymagos leves Levesgyöngy Kaszás pecsenye (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Zel, Mus, Sze) Bulgur	Csontleves Sárgaborsó főzelék Vagdaltszelet (A: Toj) Teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Toj)	Grízgaluska leves (A: Toj) Paprikás burgonya (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Zel, Mus) Káposztával töltött almapaprika
	E: 432 F: 21,4 Zs: 19,9 Sz: 38,1 Tzs 0,0 C: 0,2 S: 0,00 Ca: 0	E: 911 F: 38,2 Zs: 28,4 Sz: 120,4 Tzs 0,4 C: 5,1 S: 1,17 Ca: 0	E: 770 F: 31,4 Zs: 34,0 Sz: 87,3 Tzs 4,3 C: 1,5 S: 1,47 Ca: 0	E: 835 F: 45,2 Zs: 25,8 Sz: 103,0 Tzs 0,0 C: 7,8 S: 0,06 Ca: 0	E: 711 F: 27,3 Zs: 34,4 Sz: 69,0 Tzs 0,0 C: 1,3 S: 1,08 Ca: 0
Uzsonna	Kifli (A: Glu) Kocka sajt (natúr) (A: Tej)	Szendvics (A: Glu; FA: Tej, Toj, Szó)	Tepertős pogácsa (A: Tej, Toj) Alma (A: Tej, Dió; FA: FMo)	Dejós csiga (A: Tej, Toj, Dió; FA: Tej)	Olasz felvágott Margarinos teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Tej, Toj) Kígyóuborka
	E: 179 F: 10,1 Zs: 4,3 Sz: 25,0 Tzs 2,3 C: 2,5 S: 1,00 Ca: 0	E: *.*** F: ***,* Zs: ***,* Sz: 181,2 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 321 F: 15,4 Zs: 19,3 Sz: 23,5 Tzs 0,0 C: 16,0 S: 0,04 Ca: 0	E: 491 F: 14,5 Zs: 17,3 Sz: 71,0 Tzs 0,0 C: 21,1 S: 0,00 Ca: 0	E: 284 F: 7,1 Zs: 11,7 Sz: 36,8 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,02 Ca: 0

E: energia (kcal), Teljes tápanyagtartalom: F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Tzs: telített zsírsavak (g), Sz: szénhidrát (g), C: cukor (g), S: só (g), Ca: kalcium (mg).

Allergének jelölései: Glu: glutén; Tej: tejtermék (laktóz); Toj: tojás; Szó: szója; FMo: földimogyoró; Dió: diófélék; Zel: zeller; Mus: mustár; Sze: szezámmag

élelmezésvezető