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

2026.10.12. - 2026.10.18. (42. hét) **11-14 éves**

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő október 12.	Kedd október 13.	Szerda október 14.	Csütörtök október 15.	Péntek október 16.
Tízórai	Karamellás tej (A: Tej) Margarinos teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Tej, Toj) Trappista sajt szórat (A: Tej; FA: Tej)	Limonádé Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Toj) Paprika	Citromos tea Korpás zsemle Kópé szelet (FA: Szó)	Tea Kifli (A: Glu) Csirkemell sonka	Meggylé Bagett Főtt virsli,mustár (A: Szó, Zel, Mus; FA: Szó)
	E: 864 F: 36,8 Zs: 41,6 Sz: 80,7 Tzs 0,0 C: 30,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 246 F: 8,1 Zs: 3,9 Sz: 44,2 Tzs 0,0 C: 12,1 S: 0,00 Ca: 0	E: 277 F: 7,2 Zs: 3,2 Sz: 53,5 Tzs 0,0 C: 14,1 S: 0,00 Ca: 0	E: 111 F: 4,7 Zs: 0,7 Sz: 21,5 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,02 Ca: 0	E: 519 F: 16,5 Zs: 18,7 Sz: 67,7 Tzs 0,0 C: 33,7 S: 1,65 Ca: 0
Ebéd	Erdei gyümölcsleves (A: Tej) Tarhonyás hús (A: Glu, Toj) Csemege uborka	Karfiolleves Borsos sertéstokány Főtt rizs	Lebbencs leves (A: Glu, Toj) Burgonyafőzelék (A: Tej) Sült lecsókolbász (A: Szó) Teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Toj)	Vegyes zöldségleves Kaszás pecsenye (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Zel, Mus, Sze) Bulgur	Lencsegulyás (A: Glu, Tej, Toj) Túrós metélt (A: Tej, Toj) Tejföl (A: Tej)
	E: 676 F: 29,5 Zs: 21,6 Sz: 87,5 Tzs 3,1 C: 21,2 S: 0,17 Ca: 0	E: 439 F: 21,9 Zs: 20,0 Sz: 39,0 Tzs 0,0 C: 0,2 S: 0,00 Ca: 0	E: 643 F: 19,2 Zs: 19,6 Sz: 93,9 Tzs 0,1 C: 0,7 S: 1,09 Ca: 0	E: 645 F: 30,7 Zs: 25,1 Sz: 76,1 Tzs 0,2 C: 0,7 S: 1,20 Ca: 0	E: 1.354 F: 74,2 Zs: 27,4 Sz: 202,0 Tzs 0,3 C: 6,8 S: 6,06 Ca: 0
Uzsonna	Szendvics(salátás) (A: Glu; FA: Tej, Toj, Szó)	Bukta (A: Toj; FA: Tej)	Barackos túrókrém (A: Tej)	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Tej, Toj) Turista szalámi Sárgarépa	Tepertős pogácsa (A: Tej, Toj)
	E: *.*** F: ***,* Zs: ***,* Sz: 181,2 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 428 F: 5,6 Zs: 19,1 Sz: 58,4 Tzs 0,0 C: 13,7 S: 0,00 Ca: 0	E: 48 F: 2,1 Zs: 1,0 Sz: 10,2 Tzs 0,0 C: 1,8 S: 0,00 Ca: 0	E: 295 F: 7,2 Zs: 11,7 Sz: 39,0 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 243 F: 15,4 Zs: 19,3 Sz: 2,5 Tzs 0,0 C: 1,0 S: 0,04 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; Zel: zeller; Mus: mustár; Sze: szezámmag

élelmezésvezető

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

2026.10.12. - 2026.10.18. (42. hét) **60 év felett**

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő október 12.	Kedd október 13.	Szerda október 14.	Csütörtök október 15.	Péntek október 16.
Ebéd	Erdei gyümölcsleves (A: Tej) Tarhonyás hús (A: Glu, Toj) Csemege uborka	Karfiolleves Borsos sertéstokány Főtt rizs	Lebbencs leves (A: Glu, Toj) Burgonyafőzelék (A: Tej) Sült lecsókolbász (A: Szó) Teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Toj)	Vegyes zöldségleves Kaszás pecsenye (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Zel, Mus, Sze) Bulgur	Lencsegulyás (A: Glu, Tej, Toj) Túrós metélt (A: Tej, Toj) Tejföl (A: Tej)
E:	773	778	648	405	1.283
F:	35,1	32,0	17,0	26,3	72,0
Zs:	25,2	24,4	25,7	23,4	33,5
Sz:	98,6	101,8	82,6	19,6	170,7
Tzs	3,2	0,0	0,1	0,0	0,3
C:	24,0	0,2	0,9	0,5	5,3
S:	0,18	0,00	1,51	1,66	6,06
Ca:	0	0	0	0	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; Zel: zeller; Mus: mustár; Sze: szezámmag

élelmezésvezető

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

2026.10.12. - 2026.10.18. (42. hét) **4-6 éves**

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő október 12.	Kedd október 13.	Szerda október 14.	Csütörtök október 15.	Péntek október 16.
Tízórai	Karamellás tej (A: Tej) Margarinos teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Tej, Toj) Trappista sajt szórat (A: Tej; FA: Tej)	Limonádé Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Toj) Paprika	Citromos tea Korpás zsemle Kópé szelet (FA: Szó)	Tea Kifli (A: Glu) Csirkemell sonka	Meggylé Bagett Főtt virsli,mustár (A: Szó, Zel, Mus; FA: Szó)
	E: 562 F: 24,9	E: 219 F: 7,1	E: 219 F: 5,4	E: 55 F: 2,4	E: 452 F: 12,9
	Zs: 28,8 Sz: 47,2 Tzs 0,0 C: 10,0	Zs: 2,3 Sz: 41,9 Tzs 0,0 C: 10,1	Zs: 2,4 Sz: 42,7 Tzs 0,0 C: 13,1	Zs: 0,3 Sz: 10,8 Tzs 0,0 C: 0,0	Zs: 13,3 Sz: 67,0 Tzs 0,0 C: 33,7
	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,02 Ca: 0	S: 1,10 Ca: 0
Ebéd	Erdei gyümölcsleves (A: Tej) Tarhonyás hús (A: Glu, Toj) Csemege uborka	Karfiolleves Borsos sertéstokány Főtt rizs	Lebbencs leves (A: Glu, Toj) Burgonyafőzelék (A: Tej) Sült lecsókolbász (A: Szó) Teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Toj)	Vegyes zöldségleves Kaszás pecsenye (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Zel, Mus, Sze) Bulgur	Lencsegulyás (A: Glu, Tej, Toj) Túrós metélt (A: Tej, Toj) Tejföl (A: Tej)
	E: 492 F: 21,9	E: 310 F: 16,2	E: 440 F: 12,6	E: 465 F: 22,4	E: 1.128 F: 62,0
	Zs: 15,7 Sz: 64,2 Tzs 2,1 C: 15,0	Zs: 14,2 Sz: 26,5 Tzs 0,0 C: 0,1	Zs: 12,9 Sz: 65,9 Tzs 0,0 C: 0,4	Zs: 17,2 Sz: 56,2 Tzs 0,1 C: 0,4	Zs: 21,3 Sz: 173,1 Tzs 0,3 C: 6,2
	S: 0,12 Ca: 0	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,73 Ca: 0	S: 0,80 Ca: 0	S: 6,06 Ca: 0
Uzsonna	Szendvics(salátás) (A: Glu; FA: Tej, Toj, Szó)	Bukta (A: Toj; FA: Tej)	Barackos túrókrém (A: Tej)	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Tej, Toj) Turista szalámi Sárgarépa	Tepertős pogácsa (A: Tej, Toj)
	E: *,*** F: ***,*	E: 225 F: 2,7	E: 39 F: 1,4	E: 219 F: 5,2	E: 243 F: 15,4
	Zs: ***,* Sz: 181,1 Tzs 0,0 C: 0,0	Zs: 10,2 Sz: 30,3 Tzs 0,0 C: 7,3	Zs: 0,6 Sz: 9,3 Tzs 0,0 C: 1,2	Zs: 8,8 Sz: 28,6 Tzs 0,0 C: 0,0	Zs: 19,3 Sz: 2,5 Tzs 0,0 C: 1,0
	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,00 Ca: 0	S: 0,04 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; Zel: zeller; Mus: mustár; Sze: szezámmag

élelmezésvezető

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

2026.10.12. - 2026.10.18. (42. hét) **7-10 éves**

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő október 12.	Kedd október 13.	Szerda október 14.	Csütörtök október 15.	Péntek október 16.
Tízórai	Karamellás tej (A: Tej) Margarinos teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Tej, Toj) Trappista sajt szórat (A: Tej; FA: Tej)	Limonádé Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Toj) Paprika	Citromos tea Korpás zsemle Kópé szelet (FA: Szó)	Tea Kifli (A: Glu) Csirkemell sonka	Meggylé Bagett Főtt virsli,mustár (A: Szó, Zel, Mus; FA: Szó)
	E: 721 F: 30,2 Zs: 35,9 Sz: 65,1 Tzs 0,0 C: 20,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 238 F: 8,0 Zs: 3,9 Sz: 42,0 Tzs 0,0 C: 10,1 S: 0,00 Ca: 0	E: 219 F: 5,4 Zs: 2,4 Sz: 42,7 Tzs 0,0 C: 13,1 S: 0,00 Ca: 0	E: 111 F: 4,7 Zs: 0,7 Sz: 21,5 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,02 Ca: 0	E: 483 F: 14,6 Zs: 15,8 Sz: 67,3 Tzs 0,0 C: 33,7 S: 1,36 Ca: 0
Ebéd	Erdei gyümölcsleves (A: Tej) Tarhonyás hús (A: Glu, Toj) Csemege uborka	Karfiolleves Borsos sertéstokány Főtt rizs	Lebbencs leves (A: Glu, Toj) Burgonyafőzelék (A: Tej) Sült lecsókolbász (A: Szó) Teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Toj)	Vegyes zöldségleves Kaszás pecsenye (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Zel, Mus, Sze) Bulgur	Lencsegulyás (A: Glu, Tej, Toj) Túrós metélt (A: Tej, Toj) Tejföl (A: Tej)
	E: 578 F: 25,6 Zs: 17,7 Sz: 75,8 Tzs 2,2 C: 17,5 S: 0,13 Ca: 0	E: 395 F: 19,2 Zs: 17,2 Sz: 36,8 Tzs 0,0 C: 0,1 S: 0,00 Ca: 0	E: 565 F: 15,9 Zs: 16,7 Sz: 83,9 Tzs 0,0 C: 0,6 S: 0,91 Ca: 0	E: 555 F: 26,5 Zs: 21,1 Sz: 66,2 Tzs 0,1 C: 0,6 S: 0,99 Ca: 0	E: 1.319 F: 75,2 Zs: 24,4 Sz: 199,7 Tzs 0,3 C: 6,9 S: 6,06 Ca: 0
Uzsonna	Szendvics(salátás) (A: Glu; FA: Tej, Toj, Szó)	Bukta (A: Toj; FA: Tej)	Barackos túrókrém (A: Tej)	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér (A: Glu; FA: Tej, Toj) Turista szalámi Sárgarépa	Tepertős pogácsa (A: Tej, Toj)
	E: *,*** F: ***,* Zs: ***,* Sz: 181,2 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 325 F: 4,1 Zs: 14,6 Sz: 44,4 Tzs 0,0 C: 10,4 S: 0,00 Ca: 0	E: 48 F: 2,1 Zs: 1,0 Sz: 10,2 Tzs 0,0 C: 1,8 S: 0,00 Ca: 0	E: 269 F: 6,2 Zs: 11,6 Sz: 33,8 Tzs 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0	E: 243 F: 15,4 Zs: 19,3 Sz: 2,5 Tzs 0,0 C: 1,0 S: 0,04 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; Zel: zeller; Mus: mustár; Sze: szezámmag

élelmezésvezető