

É T L A P Vendég
2019.október 14-től 2019.október 18-ig



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Ebéd	Lebbencsleves Tökfőzelék Magyaros fasírt	Gulyásleves Túrós tészta Alma	Karfiolleves Szezámagos rántott hal Kukoricás rizs	Paradicsom leves Töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Céklasaláta	Csontleves Temesvári tokány Orsó tészta										
Tápanyagok	Energia: 752,53 Kcal / 3 145,58 KJ	Energia: 1 315,24 Kcal / 5 497,70 KJ	Energia: 781,07 Kcal / 3 264,87 KJ	Energia: 1 043,30 Kcal / 4 360,99 KJ	Energia: 774,85 Kcal / 3 238,87 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	43,48 g	24,02 g	7,23 g	65,27 g	71,75 g	28,32 g	45,33 g	19,54 g	3,66 g	67,46 g	17,03 g	3,71 g	48,26 g	19,05 g	4,48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89,17 g	0,00 g	13,78 g	99,78 g	0,00 g	10,76 g	105,12 g	0,00 g	11,39 g	152,70 g	41,56 g	8,99 g	101,96 g	0,00 g	13,94 g
Allergének	1,3,7	1,3,7	1,3,4,7,9	1,3	1,3										

Jó étvágyat kívánunk!

Készült: 2019.10.08

Kopányi Veronika
Élelmezésvezető

Szűcs Katalin
Szakács

Mottó: „Tegyük minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel.”

Az étlap megtekinthető a www.korostarcsa.hu internetes címen.

Köröstarcsa Község Önkormányzata Szabó Károly Művelődési Ház és Könyvtár Közzolgáltató Intézmény

2019.október 14-től 2019.október 18-ig

ÉTLAP Iskola



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajkrém Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Sajtkrém, Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Sonka felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
Tápértékek	Energia: 215,18 Kcal / 899,45 KJ Fehérje 6,05 g Zsír 8,55 g T.Zsírsvav 3,87 g Szénhidrát 28,25 g Cukor 0,00 g Só 0,88 g	Energia: 195,85 Kcal / 818,65 KJ Fehérje 9,64 g Zsír 3,83 g T.Zsírsvav 1,65 g Szénhidrát 30,46 g Cukor 0,00 g Só 0,87 g	Energia: 229,33 Kcal / 958,60 KJ Fehérje 11,09 g Zsír 5,77 g T.Zsírsvav 1,55 g Szénhidrát 32,76 g Cukor 0,00 g Só 1,25 g	Energia: 142,06 Kcal / 593,81 KJ Fehérje 5,63 g Zsír 0,79 g T.Zsírsvav 0,16 g Szénhidrát 27,95 g Cukor 0,00 g Só 0,91 g	Energia: 238,72 Kcal / 997,85 KJ Fehérje 9,07 g Zsír 9,31 g T.Zsírsvav 2,78 g Szénhidrát 29,38 g Cukor 0,00 g Só 1,06 g
Allergének	1,7,(6)	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7)
Ebéd	Lebbencsleves Tökfőzelék Magyaros fasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyásleves Túrós tészta Alma Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves Szezámagos rántott hal Kukoricás rizs Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom leves Töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Temesvári tokány Orsó tészta Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 816,00 Kcal / 3 410,88 KJ Fehérje 46,64 g Zsír 22,44 g T.Zsírsvav 6,61 g Szénhidrát 105,49 g Cukor 0,00 g Só 3,47 g	Energia: 1 468,99 Kcal / 6 140,38 KJ Fehérje 66,29 g Zsír 72,01 g T.Zsírsvav 29,05 g Szénhidrát 136,47 g Cukor 0,00 g Só 4,00 g	Energia: 872,65 Kcal / 3 647,68 KJ Fehérje 47,12 g Zsír 14,65 g T.Zsírsvav 3,02 g Szénhidrát 137,05 g Cukor 0,00 g Só 3,25 g	Energia: 893,66 Kcal / 3 735,50 KJ Fehérje 46,49 g Zsír 11,33 g T.Zsírsvav 2,24 g Szénhidrát 149,65 g Cukor 41,56 g Só 3,44 g	Energia: 787,06 Kcal / 3 289,91 KJ Fehérje 43,25 g Zsír 15,19 g T.Zsírsvav 3,32 g Szénhidrát 118,66 g Cukor 0,00 g Só 4,48 g
Allergének	1,3,7,(6)	1,3,7,(6)	1,3,4,7,(6)	1,3,(6),(7)	1,3,(6),(7)
Uzsonna	Sajtos rúd Gyümölcsjoghurt	Sonkkrém Fehérkenyér Tej	Egérke Tej	Kakaós kalács Kakaó	Kifli Lapka sajt Tej
Tápértékek	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ Fehérje 11,26 g Zsír 8,39 g T.Zsírsvav 4,62 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 328,47 Kcal / 1 373,00 KJ Fehérje 12,24 g Zsír 14,26 g T.Zsírsvav 5,70 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 235,12 Kcal / 982,80 KJ Fehérje 10,56 g Zsír 6,52 g T.Zsírsvav 3,04 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 258,93 Kcal / 1 082,33 KJ Fehérje 10,90 g Zsír 9,40 g T.Zsírsvav 4,72 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 KJ Fehérje 12,51 g Zsír 8,97 g T.Zsírsvav 4,68 g Szénhidrát Cukor Só
Allergének	1,3,7	1,7,(6)	7	1,3,7	1,7

Jó étvágyat kívánunk!

Készült. 2019.10.08

Kopányi Veronika
Élelmezésvezető

Szűcs Katalin
Szakács

Mottó: „Tegyük minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel.” Az étlap megtekinthető a www.korostarcsa.hu internetes címen.

2019.október 14-től 2019.október 18-ig



É T L A P Óvoda

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajkrém Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Sajtkrém, Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Sonka felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
Tápértékek	Energia: 215,18 Kcal / 899,45 KJ Fehérje 6,05 g Zsír 8,55 g T.Zsírsv 3,87 g Szénhidrát 28,25 g Cukor 0,00 g Só 0,88 g	Energia: 195,85 Kcal / 818,65 KJ Fehérje 9,64 g Zsír 3,83 g T.Zsírsv 1,65 g Szénhidrát 30,46 g Cukor 0,00 g Só 0,87 g	Energia: 229,33 Kcal / 958,60 KJ Fehérje 11,09 g Zsír 5,77 g T.Zsírsv 1,55 g Szénhidrát 32,76 g Cukor 0,00 g Só 1,25 g	Energia: 142,06 Kcal / 593,81 KJ Fehérje 5,63 g Zsír 0,79 g T.Zsírsv 0,16 g Szénhidrát 27,95 g Cukor 0,00 g Só 0,91 g	Energia: 238,72 Kcal / 997,85 KJ Fehérje 9,07 g Zsír 9,31 g T.Zsírsv 2,78 g Szénhidrát 29,38 g Cukor 0,00 g Só 1,06 g
Allergének	1,7,(6)	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7)
Ebéd	Lebbencsleves Tökfőzelék Magyaros fasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyásleves Túrós tészta Alma Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves Szezámagos rántott hal Kukoricás rizs Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom leves Töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Temesvári tokány Orsó tészta Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 639,30 Kcal / 2 672,27 KJ Fehérje 32,43 g Zsír 16,73 g T.Zsírsv 4,92 g Szénhidrát 88,63 g Cukor 0,00 g Só 2,02 g	Energia: 984,35 Kcal / 4 114,58 KJ Fehérje 53,10 g Zsír 30,77 g T.Zsírsv 13,19 g Szénhidrát 121,94 g Cukor 0,00 g Só 2,13 g	Energia: 740,10 Kcal / 3 093,62 KJ Fehérje 36,46 g Zsír 11,70 g T.Zsírsv 2,37 g Szénhidrát 121,39 g Cukor 0,00 g Só 1,52 g	Energia: 779,05 Kcal / 3 256,43 KJ Fehérje 42,07 g Zsír 10,11 g T.Zsírsv 2,02 g Szénhidrát 128,38 g Cukor 31,57 g Só 3,90 g	Energia: 684,30 Kcal / 2 860,37 KJ Fehérje 37,44 g Zsír 13,03 g T.Zsírsv 2,84 g Szénhidrát 103,75 g Cukor 0,00 g Só 2,08 g
Allergének	1,3,7,(6)	1,3,7,(6)	1,3,4,7,(6)	1,3,(6),(7)	1,3,(6),(7)
Uzsonna	Sajtos rúd Gyümölcsjoghurt	Sonkkrém Fehérkenyér Tej	Egérke Tej	Kakaós kalács Kakaó	Kifli Lapka sajt Tej
Tápértékek	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ Fehérje 11,26 g Zsír 8,39 g T.Zsírsv 4,62 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 328,47 Kcal / 1 373,00 KJ Fehérje 12,24 g Zsír 14,26 g T.Zsírsv 5,70 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 235,12 Kcal / 982,80 KJ Fehérje 10,56 g Zsír 6,52 g T.Zsírsv 3,04 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 258,93 Kcal / 1 082,33 KJ Fehérje 10,90 g Zsír 9,40 g T.Zsírsv 4,72 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 KJ Fehérje 12,51 g Zsír 8,97 g T.Zsírsv 4,68 g Szénhidrát Cukor Só
Allergének	1,3,7	1,7,(6)	7	1,3,7	1,7

Jó étvágyat kívánunk!

Készült. 2019.10.08.

Kopányi Veronika
Élelmezésvezető

Szűcs Katalin
Szakács

Mottó: „Tegyük minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel.” Az étlap megtekinthető a www.korostarcsa.hu internetes címen



É T L A P Bőlcso
2019.október 14-től 2019.október 18-ig

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Vajkrém Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Tej	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika Tej	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Tej	Sajtkrém, Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Tej	Sonka felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Tej
Tízórai	Alma, homoktövis tea	Narancs, citromos tea	Banán, homoktövis tea	Alma, citromos tea	Banán, citromos tea
Tápértékek	Energia: 403,59 Kcal / 1 687,01 KJ Fehérje 13,97 g Zsír 14,85 g T.Zsírsav 6,91 g Szénhidrát 52,46 g Cukor 3,00 g Só 1,13 g	Energia: 461,72 Kcal / 1 929,99 KJ Fehérje 17,32 g Zsír 9,07 g T.Zsírsav 4,31 g Szénhidrát 76,00 g Cukor 22,98 g Só 1,11 g	Energia: 523,01 Kcal / 2 186,18 KJ Fehérje 20,36 g Zsír 11,62 g T.Zsírsav 4,59 g Szénhidrát 82,77 g Cukor 3,00 g Só 1,56 g	Energia: 515,69 Kcal / 2 155,58 KJ Fehérje 14,90 g Zsír 6,64 g T.Zsírsav 3,20 g Szénhidrát 97,87 g Cukor 22,98 g Só 1,22 g	Energia: 427,13 Kcal / 1 785,40 KJ Fehérje 16,99 g Zsír 15,61 g T.Zsírsav 5,82 g Szénhidrát 53,59 g Cukor 3,00 g Só 1,31 g
Allergének	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,7,(6)
Ebéd	Tökfőzelék Sütőben sült magyaros fasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyásleves Túrós tészta Alma Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőben sült szezámagos rántott hal Kukoricás rizs Teljes kiőrlésű kenyér	Töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér	Temesvári tokány Orsó tészta Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 485,01 Kcal / 2 027,34 KJ Fehérje 26,16 g Zsír 12,78 g T.Zsírsav 4,07 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 1 208,06 Kcal / 5 049,69 KJ Fehérje 51,11 g Zsír 61,57 g T.Zsírsav 24,87 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 590,28 Kcal / 2 467,37 KJ Fehérje 31,27 g Zsír 8,23 g T.Zsírsav 1,26 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 520,30 Kcal / 2 174,85 KJ Fehérje 35,27 g Zsír 7,49 g T.Zsírsav 1,67 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 536,15 Kcal / 2 241,11 KJ Fehérje 30,18 g Zsír 9,53 g T.Zsírsav 2,48 g Szénhidrát Cukor Só
Allergének	1,3,7,(6)	1,3,7,(6)	1,3,4,(6),(7)	1,3,(6),(7)	1,3,(6),(7)
Uzsonna	Sajtos rúd Gyümölcsjoghurt	Sonkakrém Fehérkenyér Tej	Egérke Tej	Kakaós kalács Kakaó	Kifli Lapka sajt Tej
Tápértékek	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ Fehérje 11,26 g Zsír 8,39 g T.Zsírsav 4,62 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 328,47 Kcal / 1 373,00 KJ Fehérje 12,24 g Zsír 14,26 g T.Zsírsav 5,70 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 235,12 Kcal / 982,80 KJ Fehérje 10,56 g Zsír 6,52 g T.Zsírsav 3,04 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 258,93 Kcal / 1 082,33 KJ Fehérje 10,90 g Zsír 9,40 g T.Zsírsav 4,72 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 KJ Fehérje 12,51 g Zsír 8,97 g T.Zsírsav 4,68 g Szénhidrát Cukor Só
Allergének	1,3,7	1,7,(6)	7	1,3,7	1,7

Jó étvágyat kívánunk!
Készült 2019.10.08.

Kopányi Veronika
Élelmiszevezető

Szűcs Katalin
Szakács

Motó:

„Tegyük minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel.” Az étlap megtekinthető a www.korostarcsa.hu internetes címen.