

**É T L A P Vendég**  
**2019. június 17-től 2019. június 21-ig**



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Ebéd	<b>Karfiolleves Pásztor tarhonya Cékla saláta</b>	<b>Lencse gulyás Gránátos kocka Alma</b>	<b>Köménymagos leves Tökfőzelék Magyaros fasírt</b>	<b>Paradicsom leves Pirított csirkemáj Sósburgonya Ecetes almapaprika</b>	<b>Grízgaluska leves Székelykáposzta</b>										
Tápanyagok	Energia: 870,28 Kcal / 3 637,77 KJ			Energia: 1 088,84 Kcal / 4 551,35 KJ			Energia: 650,80 Kcal / 2 720,34 KJ			Energia: 629,03 Kcal / 2 629,35 KJ			Energia: 584,44 Kcal / 2 442,96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31,70 g	38,47 g	5,75 g	64,68 g	20,45 g	5,07 g	39,78 g	23,42 g	7,08 g	33,77 g	8,80 g	2,17 g	37,47 g	22,73 g	7,89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	98,01 g	0,00 g	8,72 g	159,38 g	0,00 g	13,90 g	69,14 g	0,00 g	15,54 g	102,36 g	40,13 g	7,70 g	57,01 g	0,00 g	5,65 g
Allergének	1,3,7,9,(12)	1,3	1,3,7	1,(10),(12)	1,3,7,(12)										

Jó étvágyat kívánunk!  
 Készült: 2018.06.11.

Kopányi Veronika  
 Élelmezésvezető

Szücs Katalin  
 Szakács

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

Az étlap megtekinthető a [www.korostarcsa.hu](http://www.korostarcsa.hu) internetes címen.

2019. június 17-től 2019. június 21-ig



**É T L A P Szünidei étkezők**

Jó étvágyat kívánunk!

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																																											
Tízórai																																																																																
Tápértékek																																																																																
Allergének																																																																																
Ebéd	<p><b>Karfiolleves</b>  <b>Pásztor tarhonya</b>  <b>Cékla saláta</b>  <b>Alma Túró rudi</b></p>	<p><b>Lencse gulyás</b>  <b>Gránátos kocka</b></p> <p><b>Alma</b>  <b>Gyümölcs joghurt</b></p>	<p><b>Köménymagos leves</b>  <b>Tökfőzelék</b>  <b>Magyaros fasírt</b></p> <p><b>Tejszelet</b></p>	<p><b>Paradicsom leves</b>  <b>Pirított csirkemáj</b>  <b>Sósburgonya</b>  <b>Ecetes almapaprika</b></p> <p><b>Alma Kekszt</b></p>	<p><b>Grízgaluska leves</b>  <b>Székelykáposzta</b>  <b>Üdítő 0,2dl</b></p>																																																																											
Tápértékek	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Energia: 1 147,48 Kcal / 4 796,47 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>41,28 g</td> <td>44,76 g</td> <td>5,74 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>142,11 g</td> <td>0,00 g</td> <td>4,88 g</td> </tr> </table>	Energia: 1 147,48 Kcal / 4 796,47 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	41,28 g	44,76 g	5,74 g	Szénhidrát	Cukor	Só	142,11 g	0,00 g	4,88 g	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Energia: 1 390,64 Kcal / 5 812,88 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>64,62 g</td> <td>23,53 g</td> <td>7,20 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>226,75 g</td> <td>12,99 g</td> <td>3,90 g</td> </tr> </table>	Energia: 1 390,64 Kcal / 5 812,88 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	64,62 g	23,53 g	7,20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	226,75 g	12,99 g	3,90 g	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Energia: 875,91 Kcal / 3 661,30 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>42,17 g</td> <td>23,79 g</td> <td>5,57 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>121,66 g</td> <td>0,00 g</td> <td>5,17 g</td> </tr> </table>	Energia: 875,91 Kcal / 3 661,30 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	42,17 g	23,79 g	5,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	121,66 g	0,00 g	5,17 g	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Energia: 1 055,44 Kcal / 4 411,74 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>35,55 g</td> <td>18,78 g</td> <td>4,75 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>183,85 g</td> <td>62,92 g</td> <td>7,97 g</td> </tr> </table>	Energia: 1 055,44 Kcal / 4 411,74 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	35,55 g	18,78 g	4,75 g	Szénhidrát	Cukor	Só	183,85 g	62,92 g	7,97 g	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Energia: 681,68 Kcal / 2 849,42 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>34,41 g</td> <td>17,25 g</td> <td>5,47 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>96,57 g</td> <td>21,00 g</td> <td>3,49 g</td> </tr> </table>	Energia: 681,68 Kcal / 2 849,42 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	34,41 g	17,25 g	5,47 g	Szénhidrát	Cukor	Só	96,57 g	21,00 g	3,49 g
Energia: 1 147,48 Kcal / 4 796,47 KJ																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																														
41,28 g	44,76 g	5,74 g																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																														
142,11 g	0,00 g	4,88 g																																																																														
Energia: 1 390,64 Kcal / 5 812,88 KJ																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																														
64,62 g	23,53 g	7,20 g																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																														
226,75 g	12,99 g	3,90 g																																																																														
Energia: 875,91 Kcal / 3 661,30 KJ																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																														
42,17 g	23,79 g	5,57 g																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																														
121,66 g	0,00 g	5,17 g																																																																														
Energia: 1 055,44 Kcal / 4 411,74 KJ																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																														
35,55 g	18,78 g	4,75 g																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																														
183,85 g	62,92 g	7,97 g																																																																														
Energia: 681,68 Kcal / 2 849,42 KJ																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																														
34,41 g	17,25 g	5,47 g																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																														
96,57 g	21,00 g	3,49 g																																																																														
Allergének	1,3,7,(6),(12)	1,3,7,(6)	1,3,7,(6)	1,(3),(5),(6),(7),(8),(10),(11),(12)	1,3,7,(6),(12)																																																																											
Uzsonna																																																																																
Tápértékek																																																																																
Allergének																																																																																

Készült. 2019.06.13..

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](http://www.korostarcsa.hu) internetes címen.

**2019. június 17-től 2019. június 21-ig**

**É T L A P Óvoda**



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Sajtkrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér Tej</b>	<b>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Uborka Tej</b>	<b>Vajkrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér Tej</b>	<b>Zala felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom, Tej</b>	<b>Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka Tej</b>
Tápértékek	Energia: 234,15 Kcal / 978,75 KJ Fehérje 11,13 g Zsír 2,24 g T.Zsír-sav 0,16 g Szénhidrát 42,10 g Cukor 0,00 g Só 0,93 g	Energia: 202,34 Kcal / 845,78 KJ Fehérje 8,73 g Zsír 6,09 g T.Zsír-sav 2,53 g Szénhidrát 27,91 g Cukor 0,00 g Só 1,06 g	Energia: 307,27 Kcal / 1 284,39 KJ Fehérje 11,55 g Zsír 10,00 g T.Zsír-sav 3,87 g Szénhidrát 42,40 g Cukor 0,00 g Só 0,90 g	Energia: 273,34 Kcal / 1 142,56 KJ Fehérje 8,99 g Zsír 12,74 g T.Zsír-sav 4,09 g Szénhidrát 30,36 g Cukor 0,00 g Só 1,57 g	Energia: 183,08 Kcal / 765,27 KJ Fehérje 10,48 g Zsír 2,67 g T.Zsír-sav 1,14 g Szénhidrát 29,07 g Cukor 0,00 g Só 1,29 g
Allergének	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7,9,(6)
Ebéd	<b>Karfiollevés Pásztor tarhonya Cékla saláta Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Lencse gulyás Gránátos kocka Teljes kiőrlésű kenyér Alma</b>	<b>Köménymagos leves Tökfőzelék Magyaros fasírt Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Paradicsom leves Pírtott csirkemáj Sósburgonya Ecetes almapaprika Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Grízgaluska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</b>
Tápértékek	Energia: 867,53 Kcal / 3 626,28 KJ Fehérje 33,06 g Zsír 30,86 g T.Zsír-sav 3,80 g Szénhidrát 113,24 g Cukor 0,00 g Só 3,41 g	Energia: 897,75 Kcal / 3 752,60 KJ Fehérje 46,65 g Zsír 14,31 g T.Zsír-sav 3,22 g Szénhidrát 143,77 g Cukor 0,00 g Só 2,65 g	Energia: 588,57 Kcal / 2 460,22 KJ Fehérje 30,65 g Zsír 16,68 g T.Zsír-sav 4,86 g Szénhidrát 78,07 g Cukor 0,00 g Só 4,86 g	Energia: 465,90 Kcal / 1 947,46 KJ Fehérje 21,70 g Zsír 5,92 g T.Zsír-sav 1,36 g Szénhidrát 80,36 g Cukor 30,14 g Só 3,39 g	Energia: 463,25 Kcal / 1 936,39 KJ Fehérje 27,27 g Zsír 13,94 g T.Zsír-sav 4,34 g Szénhidrát 56,76 g Cukor 0,00 g Só 2,49 g
Allergének	1,3,7,(6),(12)	1,3,(6),(7)	1,3,7,(6)	1,(10),(12)	1,3,7,(6),(12)
Uzsonna	<b>Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Tej</b>	<b>Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Tej</b>	<b>Lapka sajt Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcsjoghurt</b>	<b>Kolbászos bordás Tej</b>	<b>Hot.dog Tej</b>
Tápértékek	Energia: 281,84 Kcal / 1 178,09 KJ Fehérje 12,20 g Zsír 8,99 g T.Zsír-sav 3,97 g Szénhidrát 37,70 g Cukor 0,00 g Só 1,20 g	Energia: 246,72 Kcal / 1 031,29 KJ Fehérje 8,61 g Zsír 9,89 g T.Zsír-sav 2,68 g Szénhidrát 30,53 g Cukor 0,00 g Só 1,00 g	Energia: 339,78 Kcal / 1 420,28 KJ Fehérje 12,21 g Zsír 9,35 g T.Zsír-sav 4,77 g Szénhidrát 51,08 g Cukor 12,99 g Só 1,59 g	Energia: 249,03 Kcal / 1 040,95 KJ Fehérje 12,47 g Zsír 8,20 g T.Zsír-sav 4,53 g Szénhidrát 31,05 g Cukor 0,00 g Só 0,23 g	Energia: 299,61 Kcal / 1 252,37 KJ Fehérje 15,35 g Zsír 17,73 g T.Zsír-sav 7,64 g Szénhidrát 19,32 g Cukor 2,80 g Só 2,27 g
Allergének	1,7,(6)	1,3,7,10,(6),(12)	1,7,(6)	1,3,7	1,7,(6),(10)

Jó étvágyat kívánunk!

Készült. 2019.06.13..



**É T L A P Bölcsőde**  
**2019. június 17-től 2019. június 21-ig**

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	<b>Sajtkrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér Tej</b>	<b>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Uborka Tej</b>	<b>Vajkrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér Tej</b>	<b>Zala felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom, Tej</b>	<b>Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka Tej</b>
Tízórai	<b>Alma, Limonádé</b>	<b>Banán, citromos tea</b>	<b>Alma, limonádé</b>	<b>Banán, citromos tea</b>	<b>Sárgabarack, limonádé</b>
Tápértékek	Energia: 451,53 Kcal / 1 887,40 KJ Fehérje 18,35 g Zsír 8,24 g T.Zsírsv 3,19 g Szénhidrát 74,99 g Cukor 14,99 g Só 1,16 g	Energia: 563,92 Kcal / 2 357,19 KJ Fehérje 18,00 g Zsír 11,94 g T.Zsírsv 5,56 g Szénhidrát 94,84 g Cukor 19,98 g Só 1,36 g	Energia: 542,05 Kcal / 2 265,77 KJ Fehérje 18,97 g Zsír 16,20 g T.Zsírsv 6,90 g Szénhidrát 78,79 g Cukor 14,99 g Só 1,13 g	Energia: 634,92 Kcal / 2 653,97 KJ Fehérje 18,26 g Zsír 18,59 g T.Zsírsv 7,12 g Szénhidrát 97,29 g Cukor 19,98 g Só 1,87 g	Energia: 486,32 Kcal / 2 032,82 KJ Fehérje 18,18 g Zsír 8,71 g T.Zsírsv 4,17 g Szénhidrát 82,06 g Cukor 14,99 g Só 1,31 g
Allergének	1,7,(6)	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,9,(6)
Ebéd	<b>Pásztor tarhonya Cékla saláta Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Lencse gulyás Gránátos kocka Teljes kiőrlésű kenyér Alma</b>	<b>Tökfőzelék Magyaros fasírt Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Pirított csirkemáj Sósburgonya Ecetes almapaprika Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér</b>
Tápértékek	Energia: 849,54 Kcal / 3 551,08 KJ Fehérje 32,50 g Zsír 29,71 g T.Zsírsv 3,28 g Szénhidrát 111,89 g Cukor 0,00 g Só 3,41 g	Energia: 774,01 Kcal / 3 235,36 KJ Fehérje 40,45 g Zsír 12,16 g T.Zsírsv 2,71 g Szénhidrát 124,13 g Cukor 0,00 g Só 2,48 g	Energia: 539,64 Kcal / 2 255,70 KJ Fehérje 27,59 g Zsír 14,80 g T.Zsírsv 4,30 g Szénhidrát 73,21 g Cukor 0,00 g Só 1,68 g	Energia: 407,69 Kcal / 1 704,14 KJ Fehérje 18,55 g Zsír 5,08 g T.Zsírsv 1,16 g Szénhidrát 71,07 g Cukor 30,14 g Só 3,85 g	Energia: 399,91 Kcal / 1 671,62 KJ Fehérje 23,75 g Zsír 10,57 g T.Zsírsv 3,00 g Szénhidrát 52,10 g Cukor 0,00 g Só 1,80 g
Allergének	1,3,7,(6),(12)	1,3,(6),(7)	1,3,7,(6)	1,(10),(12)	1,3,7,(6),(12)
Uzsonna	<b>Sonkakerém Teljes kiőrlésű kenyér Tej</b>	<b>Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Tej</b>	<b>Lapka sajt Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcsjoghurt</b>	<b>Kolbászos bordás Tej</b>	<b>Hot.dog Tej</b>
Tápértékek	Energia: 298,06 Kcal / 1 245,89 KJ Fehérje 15,25 g Zsír 9,09 g T.Zsírsv 4,00 g Szénhidrát 38,45 g Cukor 0,00 g Só 1,58 g	Energia: 242,57 Kcal / 1 013,94 KJ Fehérje 8,31 g Zsír 9,61 g T.Zsírsv 2,62 g Szénhidrát 30,41 g Cukor 0,00 g Só 0,99 g	Energia: 339,78 Kcal / 1 420,28 KJ Fehérje 12,21 g Zsír 9,35 g T.Zsírsv 4,77 g Szénhidrát 51,08 g Cukor 12,99 g Só 1,59 g	Energia: 249,03 Kcal / 1 040,95 KJ Fehérje 12,47 g Zsír 8,20 g T.Zsírsv 4,53 g Szénhidrát 31,05 g Cukor 0,00 g Só 0,23 g	Energia: 299,61 Kcal / 1 252,37 KJ Fehérje 15,35 g Zsír 17,73 g T.Zsírsv 7,64 g Szénhidrát 19,32 g Cukor 2,80 g Só 2,27 g
Allergének	1,7,(6)	1,3,7,10,(6),(12)	1,7,(6)	1,3,7	1,7,(6),(10)

Jó étvágyat kívánunk!

Készült 2019.06.13..

Kopányi Veronika

Szücs Katalin

Élelmezésvezető

Shakács

Móttó: „Tegyük minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel.” Az étlap megtekinthető a [www.korostarcsa.hu](http://www.korostarcsa.hu) internetes címen.

2019. június 17-től 2019. június 21-ig



**É T L A P** Szünidei étkezők 0-2 éves  
Jó étvágyat kívánunk!

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	<b>Bébiétel gyümölcs</b>	<b>Bébiétel gyümölcs</b>	<b>Bébiétel gyümölcs</b>	<b>Bébiétel gyümölcs</b>	<b>Bébiétel gyümölcs</b>

Készült. 2019.06.13..

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](http://www.korostarcsa.hu) internetes címen.