



# Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

VENDÉG



18. heti étlap

2024.04.29. - 2024.05.03.

|           |           | Étlap tétel                  | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                |
|-----------|-----------|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|---------------------------|
| 4/29/2024 | hétfő     | E Tökleves                   | 902,17       | 215,83         | 6,04        | 8,70     | 3,31           | 27,92          | 0,00      | 4,96   | 1,7                       |
|           |           | Rizseshús                    | 2 612,71     | 625,05         | 35,41       | 10,15    | 3,53           | 97,22          | 0,00      | 0,29   |                           |
|           |           | Összesen:                    | 3 514,88     | 840,88         | 41,45       | 18,85    | 6,84           | 125,14         | 0,00      | 5,25   |                           |
|           |           |                              |              |                |             |          |                |                |           |        |                           |
| 4/30/2024 | kedd      | E Zöldségleves               | 757,59       | 181,24         | 7,93        | 1,52     | 0,23           | 33,43          | 0,00      | 3,78   | 1,3                       |
|           |           | Paradicsomos húsgombóc       | 1 948,98     | 466,26         | 34,93       | 14,30    | 4,44           | 48,92          | 19,98     | 2,58   | 1,3                       |
|           |           | Összesen:                    | 2 706,57     | 647,50         | 42,86       | 15,82    | 4,67           | 82,35          | 19,98     | 6,36   |                           |
|           |           |                              |              |                |             |          |                |                |           |        |                           |
| 5/2/2024  | csütörtök | E Kelkáposztaleves virslivel | 2 057,03     | 492,11         | 24,02       | 32,53    | 12,51          | 25,12          | 0,00      | 4,01   | 1,7,(6),(10)              |
|           |           | Dejós metélt                 | 2 065,54     | 494,15         | 19,68       | 10,86    | 0,83           | 78,84          | 1,25      | 5,54   | 1,3                       |
|           |           | Összesen:                    | 4 122,57     | 986,26         | 43,70       | 43,39    | 13,34          | 103,96         | 1,25      | 9,55   |                           |
|           |           |                              |              |                |             |          |                |                |           |        |                           |
| 5/3/2024  | péntek    | E Almaleves                  | 1 657,52     | 396,54         | 5,45        | 0,97     | 0,41           | 89,58          | 39,96     | 4,00   | 1,7,(6),(8),(12)          |
|           |           | Gyros-os csirkemell          | 1 028,36     | 162,26         | 31,56       | 11,19    | 4,57           | 4,48           | 0,00      | 3,68   | (1),(3),(6),(7),(10),(11) |
|           |           | Párolt rizs                  | 688,84       | 164,80         | 3,60        | 1,06     | 0,14           | 35,00          | 0,00      | 1,50   |                           |
|           |           | Vitaminaláta                 | 239,86       | 57,38          | 1,82        | 3,16     | 1,54           | 5,28           | 0,00      | 0,03   | 7                         |
|           |           | Összesen:                    | 3 614,58     | 780,98         | 42,43       | 16,38    | 6,66           | 134,34         | 39,96     | 9,21   |                           |

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs Katalin  
Szakács

Serbánné Szabó Klára  
Dietetikus

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.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



# Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

ISKOLA



18. heti étlap

Iskolás korcsoport (háromszori étkezés)

2024.04.29. - 2024.05.03.

|           | Étlap tétel | Energia (KJ)                 | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                     |
|-----------|-------------|------------------------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|--------------------------------|
| 4/29/2024 | hétfő       | T Lapka sajt                 | 168,60         | 40,33       | 1,57     | 3,06       | 1,64           | 1,63      | 0,00   | 0,24 7                         |
|           |             | Delma margarin               | 307,11         | 73,47       | 0,02     | 8,10       | 2,60           | 0,04      | 0,00   | 0,20 (1)                       |
|           |             | Burgonyás kenyér             | 510,50         | 122,13      | 3,80     | 0,50       | 0,00           | 24,80     | 0,00   | 0,00                           |
|           |             | Zöldpaprika                  | 40,95          | 9,80        | 0,60     | 0,15       | 0,00           | 1,50      | 0,00   | 0,00                           |
|           |             | E Tökleves                   | 910,34         | 217,79      | 5,74     | 10,37      | 4,29           | 24,96     | 0,00   | 0,53 1,7                       |
|           |             | Rizseshús                    | 1 945,59       | 465,45      | 26,47    | 7,61       | 2,65           | 72,19     | 0,00   | 0,22                           |
|           |             | Teljes kiőrlésű kenyér       | 557,34         | 133,34      | 5,05     | 0,50       | 0,00           | 27,00     | 0,00   | 0,86 1,(6)                     |
|           |             | Zöldséges felvágott          | 204,88         | 49,01       | 3,12     | 3,98       | 1,46           | 0,12      | 0,00   | 0,50 (1),(6),(7)               |
|           |             | U Delma margarin             | 307,11         | 73,47       | 0,02     | 8,10       | 2,60           | 0,04      | 0,00   | 0,20 (1)                       |
|           |             | Zsemle                       | 750,26         | 179,49      | 6,26     | 1,53       | 0,13           | 34,95     | 0,00   | 0,96 1,11                      |
|           |             | Citromos tea                 | 218,98         | 52,39       | 0,65     | 0,13       | 0,00           | 12,07     | 11,99  | 0,00                           |
|           |             | Összesen:                    | 5 921,66       | 1 416,67    | 53,30    | 44,03      | 15,37          | 199,30    | 11,99  | 3,71                           |
| 4/30/2024 | kedd        | T Körözött                   | 292,38         | 55,29       | 6,09     | 3,92       | 2,04           | 2,50      | 0,00   | 0,02 7                         |
|           |             | Fehérkenyér                  | 548,52         | 131,23      | 5,00     | 0,40       | 0,15           | 26,75     | 0,00   | 1,01 1                         |
|           |             | Uborka                       | 24,57          | 5,88        | 0,50     | 0,05       | 0,00           | 0,85      | 0,00   | 0,02                           |
|           |             | E Zöldségleves               | 665,59         | 159,23      | 6,97     | 1,33       | 0,20           | 29,37     | 0,00   | 1,77 1,3                       |
|           |             | Paradicsomos húsgombóc       | 1 504,67       | 359,97      | 23,95    | 9,98       | 2,95           | 43,18     | 17,98  | 1,14 1,3                       |
|           |             | Teljes kiőrlésű kenyér       | 557,34         | 133,34      | 5,05     | 0,50       | 0,00           | 27,00     | 0,00   | 0,86 1,(6)                     |
|           |             | U Kifli                      | 502,47         | 120,21      | 4,14     | 0,31       | 0,00           | 25,08     | 0,00   | 0,00 1,7                       |
|           |             | Kakaó                        | 522,32         | 124,96      | 7,26     | 3,54       | 1,95           | 15,86     | 5,00   | 0,27 7,(1)                     |
|           |             | Összesen:                    | 4 617,86       | 1 090,11    | 58,96    | 20,03      | 7,29           | 170,59    | 22,98  | 5,09                           |
|           |             |                              |                |             |          |            |                |           |        |                                |
| 5/2/2024  | csütörtök   | T Kenőmájás                  | 263,84         | 63,12       | 3,18     | 5,54       | 2,53           | 0,06      | 0,00   | 0,09 (1),(6),(7),(10)          |
|           |             | Burgonyás kenyér             | 510,50         | 122,13      | 3,80     | 0,50       | 0,00           | 24,80     | 0,00   | 0,00                           |
|           |             | Zöldpaprika                  | 40,95          | 9,80        | 0,60     | 0,15       | 0,00           | 1,50      | 0,00   | 0,00                           |
|           |             | E Kelkáposztaleves virslivel | 1 685,93       | 403,33      | 19,19    | 26,24      | 10,18          | 22,06     | 0,00   | 0,54 1,7,(6),(10)              |
|           |             | Dejós metélt                 | 1 756,18       | 420,14      | 16,68    | 8,09       | 0,70           | 69,65     | 0,85   | 2,53 1,3                       |
|           |             | Teljes kiőrlésű kenyér       | 557,34         | 133,34      | 5,05     | 0,50       | 0,00           | 27,00     | 0,00   | 0,86 1,(6)                     |
|           |             | U Sonkakrém                  | 364,06         | 87,10       | 3,65     | 7,28       | 1,64           | 1,63      | 0,00   | 0,58 3,10,(1),(6),(7),(12)     |
|           |             | Burgonyás kenyér             | 510,50         | 122,13      | 3,80     | 0,50       | 0,00           | 24,80     | 0,00   | 0,00                           |
|           |             | Citromos tea                 | 218,98         | 52,39       | 0,65     | 0,13       | 0,00           | 12,07     | 11,99  | 0,00                           |
|           |             | Összesen:                    | 5 908,28       | 1 413,48    | 56,60    | 48,93      | 15,05          | 183,57    | 12,84  | 4,60                           |
| 5/3/2024  | péntek      | T Sajtkrém                   | 616,62         | 147,52      | 5,77     | 13,45      | 5,94           | 0,68      | 0,00   | 0,59 7,(1)                     |
|           |             | Fehérkenyér                  | 548,52         | 131,23      | 5,00     | 0,40       | 0,15           | 26,75     | 0,00   | 1,01 1                         |
|           |             | Uborka                       | 24,57          | 5,88        | 0,50     | 0,05       | 0,00           | 0,85      | 0,00   | 0,02                           |
|           |             | E Almaleves                  | 1 418,55       | 339,37      | 5,18     | 0,96       | 0,41           | 76,01     | 34,97  | 0,66 1,7,(6),(8),(12)          |
|           |             | Gyros-os csirkemell          | 805,06         | 119,31      | 23,71    | 9,42       | 3,94           | 3,02      | 0,00   | 1,16 (1),(3),(6),(7),(10),(11) |
|           |             | Párolt rizs                  | 614,40         | 146,99      | 3,20     | 1,04       | 0,13           | 31,03     | 0,00   | 0,26                           |
|           |             | Vitaminaláta                 | 202,20         | 48,37       | 1,55     | 2,64       | 1,28           | 4,46      | 0,00   | 0,03 7                         |
|           |             | Teljes kiőrlésű kenyér       | 557,34         | 133,34      | 5,05     | 0,50       | 0,00           | 27,00     | 0,00   | 0,86 1,(6)                     |
|           |             | U Natur vajkrém              | 317,52         | 75,96       | 0,50     | 8,00       | 3,87           | 0,40      | 0,00   | 0,00 7                         |
|           |             | Fehérkenyér                  | 548,52         | 131,23      | 5,00     | 0,40       | 0,15           | 26,75     | 0,00   | 1,01 1                         |
|           |             | Tej                          | 405,72         | 97,06       | 6,80     | 3,00       | 1,63           | 10,60     | 0,00   | 0,27 7                         |
|           |             | Összesen:                    | 6 059,02       | 1 376,26    | 62,26    | 39,86      | 17,50          | 207,55    | 34,97  | 5,87                           |

Jó étvágyat kívánunk!

Szücs Katalin      Serbánné Szabó Klára  
Szakács              Dietetikus

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.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



# Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

ISKOLA



18. heti étlap

Iskolás korcsoport (egyszeri étkezés)

2024.04.29. - 2024.05.03.

|           |           | Étlap tétel                  | Energia (KJ) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                |
|-----------|-----------|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|---------------------------|
| 4/29/2024 | hétfő     | E Tökleves                   | 910,34       | 217,79         | 5,74        | 10,37    | 4,29       | 24,96          | 0,00      | 0,53   | 1,7                       |
|           |           | Rizshús                      | 1 945,59     | 465,45         | 26,47       | 7,61     | 2,65       | 72,19          | 0,00      | 0,22   |                           |
|           |           | Összesen:                    | 2 855,93     | 683,24         | 32,21       | 17,98    | 6,94       | 97,15          | 0,00      | 0,75   |                           |
| 4/30/2024 | kedd      | E Zöldségleves               | 665,59       | 159,23         | 6,97        | 1,33     | 0,20       | 29,37          | 0,00      | 1,77   | 1,3                       |
|           |           | Paradicsomos húsgombóc       | 1 504,67     | 359,97         | 23,95       | 9,98     | 2,95       | 43,18          | 17,98     | 1,14   | 1,3                       |
|           |           | Összesen:                    | 2 170,26     | 519,20         | 30,92       | 11,31    | 3,15       | 72,55          | 17,98     | 2,91   |                           |
| 5/2/2024  | csütörtök | E Kelkáposztaleves virslivel | 1 685,93     | 403,33         | 19,19       | 26,24    | 10,18      | 22,06          | 0,00      | 0,54   | 1,7,(6),(10)              |
|           |           | Dejós metélt                 | 1 756,18     | 420,14         | 16,68       | 8,09     | 0,70       | 69,65          | 0,85      | 2,53   | 1,3                       |
|           |           | Összesen:                    | 3 442,11     | 823,47         | 35,87       | 34,33    | 10,88      | 91,71          | 0,85      | 3,07   |                           |
| 5/3/2024  | péntek    | E Almaleves                  | 1 418,55     | 339,37         | 5,18        | 0,96     | 0,41       | 76,01          | 34,97     | 0,66   | 1,7,(6),(8),(12)          |
|           |           | Gyros-os csirkemell          | 805,06       | 119,31         | 23,71       | 9,42     | 3,94       | 3,02           | 0,00      | 1,16   | (1),(3),(6),(7),(10),(11) |
|           |           | Párolt rizs                  | 614,40       | 146,99         | 3,20        | 1,04     | 0,13       | 31,03          | 0,00      | 0,26   |                           |
|           |           | Vitamináláta                 | 202,20       | 48,37          | 1,55        | 2,64     | 1,28       | 4,46           | 0,00      | 0,03   | 7                         |
|           |           | Összesen:                    | 3 040,21     | 654,04         | 33,64       | 14,06    | 5,76       | 114,52         | 34,97     | 2,11   |                           |

Jó étvágyat kívánunk!

Szücs Katalin  
Szakács

Serbánné Szabó Klára  
Dietetikus

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.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



# Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

ÓVODA



18. heti étlap

Óvodás korcsoport (háromszori étkezés)

2024.04.29. - 2024.05.03.

|                              |           | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                |      |
|------------------------------|-----------|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|---------------------------|------|
| 4/29/2024                    | hétfő     | T Lapka sajt           | 168,60       | 40,33          | 1,57        | 3,06     | 1,64           | 1,63           | 0,00      | 0,24   | 7                         |      |
|                              |           | Delma margarin         | 307,11       | 73,47          | 0,02        | 8,10     | 2,60           | 0,04           | 0,00      | 0,20   | (1)                       |      |
|                              |           | Burgonyás kenyér       | 510,50       | 122,13         | 3,80        | 0,50     | 0,00           | 24,80          | 0,00      | 0,00   |                           |      |
|                              |           | Zöldpaprika            | 40,95        | 9,80           | 0,60        | 0,15     | 0,00           | 1,50           | 0,00      | 0,00   |                           |      |
|                              |           | E Tökleves             | 861,61       | 206,13         | 5,35        | 10,16    | 4,26           | 22,94          | 0,00      | 0,53   | 1,7                       |      |
|                              |           | Rizseshús              | 1 522,90     | 364,33         | 20,67       | 5,93     | 2,06           | 56,61          | 0,00      | 0,17   |                           |      |
|                              |           | Teljes kiőrlésű kenyér | 557,34       | 133,34         | 5,05        | 0,50     | 0,00           | 27,00          | 0,00      | 0,86   | 1,(6)                     |      |
|                              |           | U Zöldséges felvágott  | 204,88       | 49,01          | 3,12        | 3,98     | 1,46           | 0,12           | 0,00      | 0,50   | (1),(6),(7)               |      |
|                              |           | Delma margarin         | 307,11       | 73,47          | 0,02        | 8,10     | 2,60           | 0,04           | 0,00      | 0,20   | (1)                       |      |
|                              |           | Zsemle                 | 750,26       | 179,49         | 6,26        | 1,53     | 0,13           | 34,95          | 0,00      | 0,96   | 1,11                      |      |
| Citromos tea                 | 181,45    | 43,41                  | 0,52         | 0,10           | 0,00        | 10,04    | 9,99           | 0,00           |           |        |                           |      |
|                              | Összesen: | 5 412,71               | 1 294,91     | 46,98          | 42,11       | 14,75    | 179,67         | 9,99           | 3,66      |        |                           |      |
| 4/30/2024                    | kedd      | T Körözött             | 202,84       | 35,96          | 3,92        | 2,78     | 1,44           | 1,88           | 0,00      | 0,01   | 7                         |      |
|                              |           | Fehérkenyér            | 548,52       | 131,23         | 5,00        | 0,40     | 0,15           | 26,75          | 0,00      | 1,01   | 1                         |      |
|                              |           | Uborka                 | 24,57        | 5,88           | 0,50        | 0,05     | 0,00           | 0,85           | 0,00      | 0,02   |                           |      |
|                              |           | E Zöldségleves         | 603,34       | 144,34         | 6,34        | 1,21     | 0,19           | 26,63          | 0,00      | 0,94   | 1,3                       |      |
|                              |           | Paradicsomos húsgombóc | 1 159,12     | 277,30         | 18,58       | 7,67     | 2,30           | 33,16          | 12,99     | 0,33   | 1,3                       |      |
|                              |           | Teljes kiőrlésű kenyér | 557,34       | 133,34         | 5,05        | 0,50     | 0,00           | 27,00          | 0,00      | 0,86   | 1,(6)                     |      |
|                              |           | U Kifli                | 502,47       | 120,21         | 4,14        | 0,31     | 0,00           | 25,08          | 0,00      | 0,00   | 1,7                       |      |
|                              |           | Kakaó                  | 466,55       | 111,61         | 7,11        | 3,37     | 1,85           | 13,08          | 2,30      | 0,27   | 7,(1)                     |      |
|                              |           |                        | Összesen:    | 4 064,75       | 959,87      | 50,64    | 16,29          | 5,93           | 154,43    | 15,29  | 3,44                      |      |
|                              |           | 5/2/2024               | csütörtök    | T Kenőmájas    | 263,84      | 63,12    | 3,18           | 5,54           | 2,53      | 0,06   | 0,00                      | 0,09 |
| Burgonyás kenyér             | 510,50    |                        |              | 122,13         | 3,80        | 0,50     | 0,00           | 24,80          | 0,00      | 0,00   |                           |      |
| Zöldpaprika                  | 40,95     |                        |              | 9,80           | 0,60        | 0,15     | 0,00           | 1,50           | 0,00      | 0,00   |                           |      |
| E Kelkáposztaleves virslivel | 1 357,09  |                        |              | 324,66         | 15,34       | 20,87    | 8,10           | 18,45          | 0,00      | 0,45   | 1,7,(6),(10)              |      |
| Dejős metélt                 | 1 398,73  |                        |              | 334,62         | 13,31       | 6,83     | 0,56           | 54,59          | 0,75      | 0,43   | 1,3                       |      |
| Teljes kiőrlésű kenyér       | 557,34    |                        |              | 133,34         | 5,05        | 0,50     | 0,00           | 27,00          | 0,00      | 0,86   | 1,(6)                     |      |
| U Sonkakrém                  | 327,44    |                        |              | 78,34          | 3,62        | 6,38     | 1,45           | 1,52           | 0,00      | 0,56   | 3,10,(1),(6),(7),(12)     |      |
| Burgonyás kenyér             | 510,50    |                        |              | 122,13         | 3,80        | 0,50     | 0,00           | 24,80          | 0,00      | 0,00   |                           |      |
| Citromos tea                 | 181,45    |                        |              | 43,41          | 0,52        | 0,10     | 0,00           | 10,04          | 9,99      | 0,00   |                           |      |
|                              | Összesen: |                        |              | 5 147,84       | 1 231,55    | 49,22    | 41,37          | 12,64          | 162,76    | 10,74  | 2,39                      |      |
| 5/3/2024                     | péntek    | T Sajtkrém             | 616,62       | 147,52         | 5,77        | 13,45    | 5,94           | 0,68           | 0,00      | 0,59   | 7,(1)                     |      |
|                              |           | Fehérkenyér            | 548,52       | 131,23         | 5,00        | 0,40     | 0,15           | 26,75          | 0,00      | 1,01   | 1                         |      |
|                              |           | Uborka                 | 24,57        | 5,88           | 0,50        | 0,05     | 0,00           | 0,85           | 0,00      | 0,02   |                           |      |
|                              |           | E Almaleves            | 1 111,50     | 265,91         | 4,46        | 0,79     | 0,33           | 58,98          | 24,98     | 1,04   | 1,7,(6),(8),(12)          |      |
|                              |           | Gyros-os csirkemell    | 660,20       | 95,12          | 18,60       | 8,03     | 3,36           | 2,63           | 0,00      | 0,63   | (1),(3),(6),(7),(10),(11) |      |
|                              |           | Párolt rizs            | 533,02       | 127,52         | 2,80        | 0,80     | 0,10           | 27,14          | 0,00      | 0,01   |                           |      |
|                              |           | Vitaminaláta           | 166,55       | 39,85          | 1,29        | 2,12     | 1,03           | 3,79           | 0,00      | 0,02   | 7                         |      |
|                              |           | Teljes kiőrlésű kenyér | 557,34       | 133,34         | 5,05        | 0,50     | 0,00           | 27,00          | 0,00      | 0,86   | 1,(6)                     |      |
|                              |           | U Natur vajkrém        | 317,52       | 75,96          | 0,50        | 8,00     | 3,87           | 0,40           | 0,00      | 0,00   | 7                         |      |
|                              |           | Fehérkenyér            | 548,52       | 131,23         | 5,00        | 0,40     | 0,15           | 26,75          | 0,00      | 1,01   | 1                         |      |
|                              |           | Tej                    | 405,72       | 97,06          | 6,80        | 3,00     | 1,63           | 10,60          | 0,00      | 0,27   | 7                         |      |
|                              |           |                        | Összesen:    | 5 490,08       | 1 250,62    | 55,77    | 37,54          | 16,56          | 185,57    | 24,98  | 5,46                      |      |

Jó étvágyat kívánunk!

Szücs Katalin  
Szakács

Serbánné Szabó Klára  
Dietetikus

Mottó: "Tegyünk minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel."

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



# Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

BÖLCSŐDE



18. heti étlap

Bölcsődés korcsoport (négyzeri étkezés)

2024.04.29. - 2024.05.03.

|                              |           | Étlap tétel              | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                |      |
|------------------------------|-----------|--------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|---------------------------|------|
| 4/29/2024                    | hétfő     | R Lapka sajt             | 168,60       | 40,33          | 1,57        | 3,06     | 1,64           | 1,63           | 0,00      | 0,24   | 7                         |      |
|                              |           | Delma margarin           | 307,11       | 73,47          | 0,02        | 8,10     | 2,60           | 0,04           | 0,00      | 0,20   | (1)                       |      |
|                              |           | Burgonyás kenyér         | 510,50       | 122,13         | 3,80        | 0,50     | 0,00           | 24,80          | 0,00      | 0,00   |                           |      |
|                              |           | Zöldpaprika              | 40,95        | 9,80           | 0,60        | 0,15     | 0,00           | 1,50           | 0,00      | 0,00   |                           |      |
|                              |           | Tej                      | 504,00       | 120,57         | 6,80        | 5,60     | 3,04           | 10,60          | 0,00      | 0,23   | 7                         |      |
|                              |           | T Limonádé               | 259,30       | 62,03          | 0,02        | 0,00     | 0,00           | 15,29          | 14,99     | 0,00   |                           |      |
|                              |           | Alma                     | 145,41       | 34,79          | 0,40        | 0,40     | 0,00           | 7,00           | 0,00      | 0,01   |                           |      |
|                              |           | E Rizses hús             | 1 311,56     | 313,77         | 17,77       | 5,09     | 1,77           | 48,82          | 0,00      | 0,15   |                           |      |
|                              |           | Teljes kiőrlésű kenyér   | 557,34       | 133,34         | 5,05        | 0,50     | 0,00           | 27,00          | 0,00      | 0,86   | 1,(6)                     |      |
|                              |           | U Zöldséges felvágott    | 204,88       | 49,01          | 3,12        | 3,98     | 1,46           | 0,12           | 0,00      | 0,50   | (1),(6),(7)               |      |
|                              |           | Delma margarin           | 307,11       | 73,47          | 0,02        | 8,10     | 2,60           | 0,04           | 0,00      | 0,20   | (1)                       |      |
|                              |           | Zsemle                   | 750,26       | 179,49         | 6,26        | 1,53     | 0,13           | 34,95          | 0,00      | 0,96   | 1,11                      |      |
| Citromos tea                 | 131,10    | 31,36                    | 0,52         | 0,10           | 0,00        | 7,04     | 6,99           | 0,00           |           |        |                           |      |
|                              | Összesen: | 5 198,12                 | 1 243,56     | 45,95          | 37,11       | 13,24    | 178,83         | 21,98          | 3,35      |        |                           |      |
| 4/30/2024                    | kedd      | R Kőrözött               | 168,35       | 29,81          | 3,45        | 2,42     | 1,27           | 1,13           | 0,00      | 0,01   | 7                         |      |
|                              |           | Fehérkenyér              | 548,52       | 131,23         | 5,00        | 0,40     | 0,15           | 26,75          | 0,00      | 1,01   | 1                         |      |
|                              |           | Uborka                   | 24,57        | 5,88           | 0,50        | 0,05     | 0,00           | 0,85           | 0,00      | 0,02   |                           |      |
|                              |           | Tej                      | 504,00       | 120,57         | 6,80        | 5,60     | 3,04           | 10,60          | 0,00      | 0,23   | 7                         |      |
|                              |           | T Citromos tea           | 131,10       | 31,36          | 0,52        | 0,10     | 0,00           | 7,04           | 6,99      | 0,00   |                           |      |
|                              |           | Narancs                  | 259,66       | 62,12          | 0,90        | 0,30     | 0,00           | 12,75          | 0,00      | 0,01   |                           |      |
|                              |           | E Paradicsomos húsgombóc | 1 010,98     | 241,86         | 16,03       | 6,54     | 1,96           | 29,44          | 10,99     | 0,30   | 1,3                       |      |
|                              |           | Teljes kiőrlésű kenyér   | 557,34       | 133,34         | 5,05        | 0,50     | 0,00           | 27,00          | 0,00      | 0,86   | 1,(6)                     |      |
|                              |           | U Kifli                  | 502,47       | 120,21         | 4,14        | 0,31     | 0,00           | 25,08          | 0,00      | 0,00   | 1,7                       |      |
|                              |           | Kakaó                    | 557,18       | 133,30         | 7,08        | 5,93     | 3,23           | 12,76          | 2,00      | 0,23   | 7,(1)                     |      |
|                              |           |                          | Összesen:    | 4 264,17       | 1 009,68    | 49,47    | 22,15          | 9,65           | 153,40    | 19,98  | 2,67                      |      |
|                              |           | 5/2/2024                 | csütörtök    | R Kenőmájás    | 263,84      | 63,12    | 3,18           | 5,54           | 2,53      | 0,06   | 0,00                      | 0,09 |
| Burgonyás kenyér             | 510,50    |                          |              | 122,13         | 3,80        | 0,50     | 0,00           | 24,80          | 0,00      | 0,00   |                           |      |
| Zöldpaprika                  | 40,95     |                          |              | 9,80           | 0,60        | 0,15     | 0,00           | 1,50           | 0,00      | 0,00   |                           |      |
| Tej                          | 504,00    |                          |              | 120,57         | 6,80        | 5,60     | 3,04           | 10,60          | 0,00      | 0,23   | 7                         |      |
| T Banán                      | 658,16    |                          |              | 157,45         | 1,95        | 0,15     | 0,00           | 36,30          | 0,00      | 0,08   |                           |      |
| Limonádé                     | 259,30    |                          |              | 62,03          | 0,02        | 0,00     | 0,00           | 15,29          | 14,99     | 0,00   |                           |      |
| E Kelkáposztaleves virslivel | 995,66    |                          |              | 238,20         | 12,32       | 15,30    | 5,75           | 12,51          | 0,00      | 0,27   | 1,7,(6),(10)              |      |
| Dejős metélt                 | 1 199,72  |                          |              | 287,01         | 11,43       | 5,85     | 0,47           | 46,83          | 0,65      | 0,37   | 1,3                       |      |
| Teljes kiőrlésű kenyér       | 557,34    |                          |              | 133,34         | 5,05        | 0,50     | 0,00           | 27,00          | 0,00      | 0,86   | 1,(6)                     |      |
| U Sonkakrém                  | 290,83    |                          |              | 69,58          | 3,58        | 5,48     | 1,26           | 1,40           | 0,00      | 0,54   | 3,10,(1),(6),(7),(12)     |      |
| Burgonyás kenyér             | 510,50    |                          |              | 122,13         | 3,80        | 0,50     | 0,00           | 24,80          | 0,00      | 0,00   |                           |      |
| Citromos tea                 | 131,10    |                          |              | 31,36          | 0,52        | 0,10     | 0,00           | 7,04           | 6,99      | 0,00   |                           |      |
|                              | Összesen: | 5 921,90                 | 1 416,72     | 53,05          | 39,67       | 13,05    | 208,13         | 22,63          | 2,44      |        |                           |      |
| 5/3/2024                     | péntek    | R Sajtkrém               | 392,72       | 93,95          | 4,31        | 8,27     | 3,94           | 0,48           | 0,00      | 0,41   | 7,(1)                     |      |
|                              |           | Fehérkenyér              | 548,52       | 131,23         | 5,00        | 0,40     | 0,15           | 26,75          | 0,00      | 1,01   | 1                         |      |
|                              |           | Uborka                   | 24,57        | 5,88           | 0,50        | 0,05     | 0,00           | 0,85           | 0,00      | 0,02   |                           |      |
|                              |           | Tej                      | 504,00       | 120,57         | 6,80        | 5,60     | 3,04           | 10,60          | 0,00      | 0,23   | 7                         |      |
|                              |           | T Citromos tea           | 131,10       | 31,36          | 0,52        | 0,10     | 0,00           | 7,04           | 6,99      | 0,00   |                           |      |
|                              |           | Alma                     | 145,41       | 34,79          | 0,40        | 0,40     | 0,00           | 7,00           | 0,00      | 0,01   |                           |      |
|                              |           | E Gyros-os csirkemell    | 545,29       | 78,10          | 15,75       | 6,73     | 2,81           | 1,58           | 0,00      | 0,36   | (1),(3),(6),(7),(10),(11) |      |
|                              |           | Párolt rizs              | 469,29       | 112,27         | 2,40        | 1,01     | 0,13           | 23,27          | 0,00      | 0,01   |                           |      |
|                              |           | Vitaminaláta             | 169,35       | 40,52          | 1,32        | 2,12     | 1,03           | 3,93           | 0,00      | 0,02   | 7                         |      |
|                              |           | Teljes kiőrlésű kenyér   | 557,34       | 133,34         | 5,05        | 0,50     | 0,00           | 27,00          | 0,00      | 0,86   | 1,(6)                     |      |
|                              |           | U Natur vajkrém          | 317,52       | 75,96          | 0,50        | 8,00     | 3,87           | 0,40           | 0,00      | 0,00   | 7                         |      |
|                              |           | Fehérkenyér              | 548,52       | 131,23         | 5,00        | 0,40     | 0,15           | 26,75          | 0,00      | 1,01   | 1                         |      |
| Tej                          | 504,00    | 120,57                   | 6,80         | 5,60           | 3,04        | 10,60    | 0,00           | 0,23           | 7         |        |                           |      |
|                              | Összesen: | 4 857,63                 | 1 109,77     | 54,35          | 39,18       | 18,16    | 146,25         | 6,99           | 4,17      |        |                           |      |

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs Katalin  
Szakács

Serbáné Szabó Klára  
Dietetikus

Motó: "Tegyünk minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel." Az étlap megtekinthető a [www.korostarcsa.hu](http://www.korostarcsa.hu) internetes címen.  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.