



Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

VENDÉG



4. heti étlap

2024.01.22. - 2024.01.26.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
1/22/2024	hétfő	E									
		Húsleves	763,29	182,60	7,64	3,33	0,23	30,48	0,00	5,26	1,3
		Paradicsomos húsgombóc	1 948,98	466,26	34,93	14,30	4,44	48,92	19,98	2,58	1,3
		Összesen:	2 712,27	648,86	42,57	17,63	4,67	79,40	19,98	7,84	
1/23/2024	kedd	E									
		Széchenyi leves	1 972,20	471,82	20,45	27,52	9,69	34,71	0,00	4,87	1,3,9,(6),(10)
		Mákos metélt	2 559,71	612,37	22,10	12,46	2,83	102,25	9,99	4,68	1,3
		Összesen:	4 531,91	1 084,19	42,55	39,98	12,52	136,96	9,99	9,55	
1/24/2024	szerda	E									
		Zöldborsóleves	996,40	238,37	12,88	3,59	0,41	37,99	0,00	0,16	1,3
		Rántott hal	1 517,73	363,09	33,53	12,51	1,25	28,74	0,00	6,82	1,3,4
		Párolt rizs	1 377,67	329,59	7,20	2,12	0,27	69,99	0,00	2,99	
		Összesen:	3 891,80	931,05	53,61	18,22	1,93	136,72	0,00	9,97	
1/25/2024	csütörtök	E									
		Tarhonyaleves	1 013,37	242,43	8,57	1,86	0,32	46,93	0,00	7,32	1,3
		Magyaros fasírt	1 273,74	304,72	29,52	12,38	3,94	18,45	0,00	1,83	1,3
		Burgonya főzelék	1 767,00	422,73	10,76	13,50	5,45	63,42	0,00	2,48	1,7
		Összesen:	4 054,11	969,88	48,85	27,74	9,71	128,80	0,00	11,63	
1/26/2024	péntek	E									
		Vegyes gyümölcsleves	1 575,28	376,86	6,93	1,28	0,58	83,68	49,95	0,59	1,7,(6),(8),(12)
		Rakott karfiol	1 913,73	457,83	36,00	20,15	7,76	32,54	0,00	4,28	7
		Összesen:	3 489,01	834,69	42,93	21,43	8,34	116,22	49,95	4,87	

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 internetes címen.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



4. heti étlap

Iskolás korcsoport (háromszori étkezés)

2024.01.22. - 2024.01.26.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
1/22/2024	hétfő	T Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	7,(1)
		Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	(1)
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02
		E Húsleves	659,35	157,74	6,56	2,86	0,20	26,37	0,00	4,25 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 Tavaszi felvágott	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37 (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	218,98	52,39	0,65	0,13	0,00	12,07	11,99	0,00
		Összesen:	5 245,11	1 254,83	52,22	39,67	12,55	170,17	29,97	8,56
1/23/2024	kedd	T 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
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00
		E Széchenyi leves	1 661,79	397,56	16,48	21,12	7,35	34,50	0,00	0,84 1,3,(6),(10)
		Mákos metélt	2 000,80	478,66	17,19	10,67	2,45	77,90	7,99	1,16 1,3
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		U 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
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7
		Összesen:	6 697,78	1 602,36	62,39	57,69	21,54	206,08	7,99	5,74
1/24/2024	szerda	T Uborkás túrókrém	182,24	43,60	4,25	2,15	1,14	1,77	0,00	0,82 7,(1)
		Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00 1,(7)
		E Zöldborsóleves	739,04	176,80	9,22	2,81	0,33	28,23	0,00	0,12 1,3
		Rántott hal	1 262,21	301,96	30,10	7,28	0,64	28,69	0,00	1,34 1,3,4
		Párolt rizs	1 228,80	293,97	6,40	2,08	0,26	62,06	0,00	0,51
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		U Bordás	1 141,14	273,00	6,90	4,10	2,30	51,00	3,80	0,48 1,3,7,(5),(6)
		Karamellás tej	923,58	220,95	6,80	5,60	3,04	35,58	24,98	0,23 7
		Összesen:	6 105,83	1 460,72	69,22	24,59	7,75	237,88	28,78	4,36
1/25/2024	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
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01
		E Tarhonyaleves	867,30	207,49	7,37	1,56	0,27	40,32	0,00	0,90 1,3
		Magyaros fasírt	2 013,62	481,73	31,08	10,23	3,05	65,78	0,00	2,63 1,3
		Burgonya főzelék	1 147,90	274,62	6,79	10,10	4,28	38,44	0,00	0,51 1,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		U Sonkakerém	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:	6 499,82	1 555,00	65,87	36,44	11,79	236,90	11,99	5,58
1/26/2024	péntek	T Tojáskrém	614,87	147,10	2,54	14,64	2,87	1,11	0,00	0,26 3,10,(1),(7),(12)
		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 Vegyes gyümölcsleves	1 015,60	242,97	5,33	0,81	0,33	53,08	24,98	0,55 1,7,(6),(8),(12)
		Rakott karfiol	1 574,74	376,73	28,97	17,12	6,71	26,22	0,00	0,67 7
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		U Magyaros 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:	5 607,40	1 341,50	59,69	44,92	15,71	172,76	24,98	4,65

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 internetes címen.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



4. heti étlap

Iskolás korcsoport (egyszeri étkezés)

2024.01.22. - 2024.01.26.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
1/22/2024	hétfő	E Húsleves	659,35	157,74	6,56	2,86	0,20	26,37	0,00	4,25 1,3
		Paradicsomos húsgombóc	1 504,67	359,97	23,95	9,98	2,95	43,18	17,98	1,14 1,3
		Összesen:	2 164,02	517,71	30,51	12,84	3,15	69,55	17,98	5,39
1/23/2024	kedd	E Széchenyi leves	1 661,79	397,56	16,48	21,12	7,35	34,50	0,00	0,84 1,3,(6),(10)
		Mákos metélt	2 000,80	478,66	17,19	10,67	2,45	77,90	7,99	1,16 1,3
		Összesen:	3 662,59	876,22	33,67	31,79	9,80	112,40	7,99	2,00
1/24/2024	szerda	E Zöldborsóleves	739,04	176,80	9,22	2,81	0,33	28,23	0,00	0,12 1,3
		Rántott hal	1 262,21	301,96	30,10	7,28	0,64	28,69	0,00	1,34 1,3,4
		Párolt rizs	1 228,80	293,97	6,40	2,08	0,26	62,06	0,00	0,51
		Összesen:	3 230,05	772,73	45,72	12,17	1,23	118,98	0,00	1,97
1/25/2024	csütörtök	E Tarhonyaleves	867,30	207,49	7,37	1,56	0,27	40,32	0,00	0,90 1,3
		Magyaros fasírt	2 013,62	481,73	31,08	10,23	3,05	65,78	0,00	2,63 1,3
		Burgonya főzelék	1 147,90	274,62	6,79	10,10	4,28	38,44	0,00	0,51 1,7
		Összesen:	4 028,82	963,84	45,24	21,89	7,60	144,54	0,00	4,04
1/26/2024	péntek	E Vegyes gyümölcsleves	1 015,60	242,97	5,33	0,81	0,33	53,08	24,98	0,55 1,7,(6),(8),(12)
		Rakott karfiol	1 574,74	376,73	28,97	17,12	6,71	26,22	0,00	0,67 7
		Összesen:	2 590,34	619,70	34,30	17,93	7,04	79,30	24,98	1,22

Jó étvágyat kívánunk!

Szücs Katalin
Szakács

Serbánné Szabó Klára
Dietetikus

Móttó: "Tegyük minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel."

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



4. heti étlap

Óvodás korcsoport (háromszori étkezés)

2024.01.22. - 2024.01.26.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
1/22/2024	hétfő	T Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56 7,(1)
		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
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02
		E Húsleves	577,21	138,09	5,73	2,45	0,18	23,22	0,00	3,22 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 Tavaszi felvágott	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37 (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:	4 779,89	1 143,53	45,89	36,92	11,88	154,97	22,98	6,72
1/23/2024	kedd	T 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
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00
		E Széchenyi leves	1 487,66	355,90	14,10	16,90	5,77	36,01	0,00	0,78 1,3,(6),(10)
		Mákos metélt	1 662,82	397,80	14,60	10,48	2,49	60,80	5,00	0,44 1,3
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		U 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
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7
		Összesen:	6 185,67	1 479,84	57,42	53,28	20,00	190,49	5,00	4,96
1/24/2024	szerda	T Uborkás túrókrém	159,46	38,15	3,72	1,88	1,00	1,55	0,00	0,71 7,(1)
		Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00 1,(7)
		E Zöldborsóleves	594,94	142,33	7,65	2,15	0,25	22,74	0,00	0,09 1,3
		Rántott hal	930,18	222,53	20,79	5,51	0,52	22,21	0,00	0,62 1,3,4
		Párolt rizs	1 066,04	255,03	5,60	1,59	0,20	54,28	0,00	0,01
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		U Bordás	1 141,14	273,00	6,90	4,10	2,30	51,00	3,80	0,48 1,3,7,(5),(6)
		Karamellás tej	839,66	200,88	6,80	5,60	3,04	30,58	19,98	0,23 7
		Összesen:	5 360,24	1 282,36	57,01	21,40	7,35	212,91	23,78	3,00
1/25/2024	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
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01
		E Tarhonyaleves	708,35	169,46	6,09	1,32	0,23	32,77	0,00	0,27 1,3
		Magyaros fasírt	948,54	226,92	19,09	7,89	2,43	19,63	0,00	1,30 1,3
		Burgonya főzelék	926,69	221,70	5,54	7,75	3,23	31,87	0,00	1,00 1,7
		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:	4 980,43	1 191,50	51,19	30,58	9,89	174,49	9,99	4,09
1/26/2024	péntek	T Tojáskrém	375,59	89,85	1,53	9,02	1,88	0,52	0,00	0,16 3,10,(1),(7),(12)
		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 Vegyes gyümölcsleves	728,95	174,39	3,88	0,57	0,23	38,05	17,48	0,38 1,7,(6),(8),(12)
		Rakott karfiol	1 158,10	277,06	21,24	13,04	5,19	18,34	0,00	0,69 7
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		U Magyaros 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:	4 664,83	1 116,00	49,50	34,98	13,10	149,26	17,48	4,40

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs Katalin
SzakácsSerbánné Szabó Klára
Dietetikus

Móttó: "Tegyük minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel."

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



4. heti étlap

Bölcsődés korcsoport (négyszeri étkezés)

2024.01.22. - 2024.01.26.

		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
1/22/2024	hétfő	R Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7,(1)
		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	
		Üborka	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 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 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 Tavaszi felvágott	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	(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:	4 912,90	1 175,34	44,83	39,34	14,40	157,92	32,97	3,71	
1/23/2024	kedd	R 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
		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 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 Széchenyi leves	1 144,29	273,75	11,09	14,54	4,94	24,08	0,00	0,74	1,3,(6),(10)
		Mákos metélt	1 372,57	328,37	12,08	8,14	1,92	51,32	4,00	0,38	1,3
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U 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
		Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7
		Összesen:	6 321,19	1 512,25	58,65	52,00	21,05	199,27	10,99	4,88	
1/24/2024	szerda	R Üborkás túrókrém	136,68	32,70	3,19	1,61	0,86	1,33	0,00	0,61	7,(1)
		Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
		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 Rántott hal (sütőben sült)	649,08	155,28	16,21	2,95	0,24	15,79	0,00	0,48	1,3,4
		Párolt rizs	938,58	224,54	4,80	2,02	0,25	46,53	0,00	0,01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U Bordás	1 141,14	273,00	6,90	4,10	2,30	51,00	3,80	0,48	1,3,7,(5),(6)
		Karamellás tej	755,75	180,80	6,80	5,60	3,04	25,59	14,99	0,23	7
		Összesen:	5 671,51	1 356,81	52,22	22,60	9,77	232,98	33,78	2,98	
1/25/2024	csütörtök	R Kenőmájas	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	
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
		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 Magyaros fasírt (sütőben sült)	701,02	167,71	15,71	5,79	1,96	12,99	0,00	0,86	1,3
		Burgonya főzelék	850,45	203,46	5,39	6,22	2,27	31,01	0,00	0,01	1,7
		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:	4 641,87	1 110,50	49,25	30,83	11,08	155,74	13,98	2,61	
1/26/2024	péntek	R Tojáskrém	319,85	76,52	1,23	7,74	1,50	0,39	0,00	0,12	3,10,(1),(7),(12)
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Üborka	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 Limonádé	259,30	62,03	0,02	0,00	0,00	15,29	14,99	0,00	
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
		E Rakott karfiol	1 139,41	272,58	21,52	12,06	4,66	19,16	0,00	0,21	7
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U Magyaros 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:	5 381,19	1 287,36	54,37	40,50	16,41	174,09	14,99	3,77	

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs Katalin
Szakács

Serbánné Szabó Klára
Dietetikus



Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

ISKOLA



4. heti étlap

LAKTÓZMENTES diéta

Iskolás korcsoport (egyszeri étkezés)

2024.01.22. - 2024.01.26.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
1/22/2024	hétfő	E Húsleves	659,35	157,74	6,56	2,86	0,20	26,37	0,00	4,25	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)
		Összesen:	2 721,36	651,05	35,56	13,34	3,15	96,55	17,98	6,25	
1/23/2024	kedd	E Széchenyi leves (tejmentes)	1 241,47	297,00	19,81	8,53	2,42	34,53	0,00	0,69	1,3
		Mákos metélt	2 000,80	478,66	17,19	10,67	2,45	77,90	7,99	1,16	1,3
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		Összesen:	3 799,61	909,00	42,05	19,70	4,87	139,43	7,99	2,71	
1/24/2024	szerda	E Zöldborsóleves	739,04	176,80	9,22	2,81	0,33	28,23	0,00	0,12	1,3
		Rántott hal	1 262,21	301,96	30,10	7,28	0,64	28,69	0,00	1,34	1,3,4
		Párolt rizs	1 228,80	293,97	6,40	2,08	0,26	62,06	0,00	0,51	
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
1/25/2024	csütörtök	Összesen:	3 787,39	906,07	50,77	12,67	1,23	145,98	0,00	2,83	
		E Tarhonyaleves	867,30	207,49	7,37	1,56	0,27	40,32	0,00	0,90	1,3
		Magyaros fasírt	2 013,62	481,73	31,08	10,23	3,05	65,78	0,00	2,63	1,3
		Burgonya főzelék (tejmentes)	860,08	205,76	5,80	1,85	0,21	40,73	0,00	1,00	1
1/26/2024	péntek	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		Összesen:	4 298,34	1 028,32	49,30	14,14	3,53	173,83	0,00	5,39	
		E Vegyes gyümölcsleves (laktózmentes)	707,08	160,80	3,00	0,34	0,03	38,14	18,28	0,35	1,(6),(8),(12)
		Rakott karfiol (tejmentes)	1 250,89	299,25	27,75	9,72	2,97	24,81	0,00	0,67	
1/26/2024	péntek	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		Összesen:	2 515,31	593,39	35,80	10,56	3,00	89,95	18,28	1,88	

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 internetes címen.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.