



Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

VENDÉG



44. heti étlap

2026.10.26. - 2026.10.30.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/26/2026	hétfő	E Zöldbableves	489,93	117,21	3,82	4,97	2,10	13,99	2,00	2,98 1,7
		Rizshús	2 612,71	625,05	35,41	10,15	3,53	97,22	0,00	0,29
		Vegyes vágott savanyúság	8,32	1,99	0,11	0,02	0,00	0,34	0,00	0,09 (12)
		Összesen:	3 110,96	744,25	39,34	15,14	5,63	111,55	2,00	3,36
10/27/2026	kedd	E Lebbencsleves	666,57	159,47	5,21	1,94	0,28	29,73	0,00	5,18 1,3
		Hagymás fasírt	1 081,58	258,75	27,23	14,89	4,28	3,58	0,00	7,21 3
		Zöldborsófőzelék	1 144,66	273,84	16,67	2,94	0,76	44,47	7,99	0,14 1,7
		Összesen:	2 892,81	692,06	49,11	19,77	5,32	77,78	7,99	12,53
10/28/2026	szerda	E Becsináltleves	1 770,64	350,31	31,15	19,06	7,25	31,32	0,00	5,30 1
		Mákos metélt	2 559,71	612,37	22,10	12,46	2,83	102,25	9,99	4,68 1,3
		Összesen:	4 330,35	962,68	53,25	31,52	10,08	133,57	9,99	9,98
10/29/2026	csütörtök	E Húsleves	763,29	182,60	7,64	3,33	0,23	30,48	0,00	5,26 1,3
		Paradicsomos káposzta	1 825,39	372,28	11,04	5,33	0,55	85,14	34,97	7,39 1
		Főtt sertéshús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25
		Összesen:	3 387,52	745,99	43,88	18,38	4,24	116,10	34,97	12,90
10/30/2026	péntek	E Vegyes gyümölcsleves	1 452,16	347,41	6,23	1,00	0,42	77,71	49,95	0,56 1,7
		Rakott burgonya	3 907,08	934,71	37,38	58,00	22,54	63,54	0,00	10,83 3,7
		Összesen:	5 359,24	1 282,12	43,61	59,00	22,96	141,25	49,95	11,39

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. Az étlap Quadro Byte programmal készült.



Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

ÓVODA



44. heti étlap

Óvodás korcsoport (háromszori étkezés)

2026.10.26. - 2026.10.30.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/26/2026	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 Zöldbableves	340,09	81,36	2,67	3,47	1,47	9,67	1,40	0,69	1,7
		Rizseshús	1 522,90	364,33	20,67	5,93	2,06	56,61	0,00	0,17	
		Vegyes vágott savanyúság	8,32	1,99	0,11	0,02	0,00	0,34	0,00	0,09	(12)
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U Főtt virsli, mustárral	1 110,82	265,75	13,64	21,28	7,66	4,60	0,00	0,63	10,(1),(6),(12)
		Hot-dog kifli	68,52	16,39	0,56	0,04	0,02	3,42	0,00	0,10	1,7
		Citromos tea	181,45	43,41	0,52	0,10	0,00	10,04	9,99	0,00	
		Összesen:	4 816,60	1 152,30	49,21	43,15	15,45	139,65	11,39	2,98	
10/27/2026	kedd	T 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
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
		E Lebbensleves	421,37	100,81	3,33	1,12	0,17	18,98	0,00	0,17	1,3
		Hagymás fasírt	601,42	143,88	15,97	8,03	2,43	1,73	0,00	0,19	3
		Zöldborsófőzelék	886,04	211,97	12,92	2,28	0,58	34,41	5,99	0,11	1,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U Kakaós kalács	842,58	201,57	5,90	5,26	2,17	32,43	0,32	0,00	1,3,7
		Kakaó	466,55	111,61	7,11	3,37	1,85	13,08	2,30	0,27	7,(1)
		Összesen:	4 665,91	1 116,25	56,28	29,01	11,22	155,63	8,61	2,63	
10/28/2026	szerda	T Kenőmájás	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,09	(1),(6),(7),(10)
		Kukoricás 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 Becsináltleves	1 206,90	236,38	19,36	12,43	4,74	24,42	0,00	0,97	1
		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 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)
		Kukoricás 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:	5 394,80	1 238,28	53,00	41,22	13,46	173,93	14,99	2,93	
10/29/2026	csütörtök	T Sajtkrém	616,62	147,52	5,77	13,45	5,94	0,68	0,00	0,59	7,(1)
		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 Húsleves	577,21	138,09	5,73	2,45	0,18	23,22	0,00	3,22	1,3
		Paradicsomos káposzta	1 350,92	274,87	8,23	4,09	0,43	62,61	24,98	0,35	1
		Főtt sertéshús	465,99	111,48	14,70	5,67	2,02	0,28	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 Gyümölcsjoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)
		Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	1,7
		Összesen:	5 321,15	1 224,70	53,51	32,86	11,72	188,12	47,43	5,67	
10/30/2026	péntek	T Gyümölcsös túrókrém	270,47	52,14	5,87	3,65	1,94	2,00	0,44	0,02	7
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		E Vegyes gyümölcsleves	695,62	166,42	4,11	0,69	0,29	35,59	17,48	0,39	1,7
		Rakott burgonya	2 471,77	591,33	24,33	38,18	14,74	36,25	0,00	4,28	3,7
		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:	5 815,48	1 378,71	56,66	54,82	22,77	165,34	17,92	7,84	

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs 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 internetes címen.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. Az étlap Quadro Byte programmal készült.



Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

BÖLCSŐDE



44. heti étlap

Bölcsődés korcsoport (négyszeri étkezés)

2026.10.26. - 2026.10.30.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/26/2026	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	46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02 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 Rizseshús	1 311,56	313,77	17,77	5,09	1,77	48,82	0,00	0,15
		Vegyes vágott savanyúság	8,32	1,99	0,11	0,02	0,00	0,34	0,00	0,09 12
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		U Főtt virsli	775,49	185,52	10,00	16,00	6,13	0,16	0,00	0,20 (1),(6),(10)
		Hot-dog kifli	68,52	16,39	0,56	0,04	0,02	3,42	0,00	0,10 1,7
		Citromos tea	131,10	31,36	0,52	0,10	0,00	7,04	6,99	0,00
		Összesen:	4 331,02	1 036,12	41,02	34,52	12,50	137,96	21,98	1,87
10/27/2026	kedd	R 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
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02
		Tej	46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02 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 Hagymás fasírt (sütőben sült)	464,31	111,08	13,65	5,69	1,94	1,18	0,00	0,64 3
		Zöldborsófőzelék	665,44	159,20	9,52	1,27	0,12	26,99	5,00	0,03 1,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		U Kakaós kalács	842,58	201,57	5,90	5,26	2,17	32,43	0,32	0,00 1,3,7
		Kakaó	557,18	133,30	7,08	5,93	3,23	12,76	2,00	0,23 7,(1)
		Összesen:	4 415,04	1 056,24	49,22	28,06	11,82	149,07	14,31	2,82
10/28/2026	szerda	R Kenőmájás	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,09 (1),(6),(7),(10)
		Kukoricás 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	46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02 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 Becsínálttves	963,58	188,64	16,11	10,08	3,88	18,52	0,00	0,22 1
		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 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)
		Kukoricás 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:	5 775,16	1 339,74	49,80	37,24	12,37	208,06	25,98	2,22
10/29/2026	csütörtök	R Sajtkrém	392,72	93,95	4,31	8,27	3,94	0,48	0,00	0,41 7,(1)
		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	46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02 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 Paradicsomos káposzta	1 244,11	249,32	7,98	4,04	0,43	56,61	19,98	0,27 1
		Főtt sertéshús	399,42	95,55	12,60	4,86	1,73	0,24	0,00	0,13
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		U Gyümölcsjoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49 7,(1)
		Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00 1,7
		Összesen:	4 669,99	1 068,91	45,49	25,43	9,59	173,62	49,42	2,20
10/30/2026	péntek	R Gyümölcsös túrókrém	246,15	44,23	5,09	3,50	1,85	1,67	0,28	0,01 7
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01 1
		Tej	46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02 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 burgonya	2 068,69	494,90	19,56	31,48	12,40	32,18	0,00	2,48 3,7
		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	46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02 7
		Összesen:	5 297,84	1 252,77	43,37	45,55	19,10	168,18	15,27	5,49

Jó étvágyat kívánunk!



Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

ÓVODA



44. heti étlap Tejmentes diéta Óvodás korcsoport (háromszori étkezés) 2026.10.26. - 2026.10.30.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/26/2026	hétfő	T Harcsapástétom, paradicsomos	171,44	0,00	7,90	0,98	0,39	0,10	0,00	0,13	4
		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 Zöldbableves (tejmentes)	243,75	52,05	2,26	0,81	0,07	10,32	2,00	0,69	1
		Rizseshús	1 522,90	364,33	20,67	5,93	2,06	56,61	0,00	0,17	
		Vegyes vágott savanyúság	8,32	1,99	0,11	0,02	0,00	0,34	0,00	0,09	(12)
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		U Főtt virsli, mustárral	1 110,82	265,75	13,64	21,28	7,66	4,60	0,00	0,63	10,(1),(6),(12)
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Citromos tea	181,45	43,41	0,52	0,10	0,00	10,04	9,99	0,00	
		Összesen:	4 925,19	1 131,02	60,70	30,47	10,63	163,76	11,99	4,74	
10/27/2026	kedd	T Zala felvágott	204,88	49,01	3,12	3,98	1,46	0,12	0,00	0,50	(1),(6)
		Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(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 Lebbencsleves	421,37	100,81	3,33	1,12	0,17	18,98	0,00	0,17	1,3
		Hagymás fasírt	601,42	143,88	15,97	8,03	2,43	1,73	0,00	0,19	3
		Zöldborsófőzelék (tejmentes)	869,11	182,85	11,10	1,95	0,16	35,96	8,39	0,03	1
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		U Lekvár	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01	(12)
		Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)
		Összesen:	5 065,66	1 103,26	50,19	34,80	10,32	172,36	34,81	4,35	
10/28/2026	szerda	T Májkrém	858,69	205,43	4,50	20,00	0,00	0,15	0,00	1,35	
		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 Becsináltleves (tejmentes)	1 023,01	236,38	18,60	7,62	2,23	25,04	0,80	0,97	1
		Mákos metélt	1 662,82	397,80	14,60	10,48	2,49	60,80	5,00	0,44	1,3
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		U Tavaszi felvágott	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	(1),(6)
		Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Citromos tea	181,45	43,41	0,52	0,10	0,00	10,04	9,99	0,00	
		Összesen:	5 872,98	1 396,68	55,91	50,57	8,87	178,29	15,79	6,36	
10/29/2026	csütörtök	T Pulyka felvágott	92,40	22,10	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	(1),(6)
		Delma margarin	307,11	73,47	0,01	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
		E Húsleves	577,21	138,09	5,73	2,45	0,18	23,22	0,00	3,22	1,3
		Paradicsomos káposzta	1 350,92	274,87	8,23	4,09	0,43	62,61	24,98	0,35	1
		Főtt sertéshús	465,99	111,48	14,70	5,67	2,02	0,28	0,00	0,15	
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		U Miniméz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)
		Összesen:	5 414,88	1 163,55	48,39	32,18	8,72	201,26	49,17	7,16	
10/30/2026	péntek	T Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	(1),(6)
		Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)
		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 Vegyes gyümölcsleves (tejmentes)	685,74	149,43	3,05	0,50	0,05	36,49	18,88	0,35	1
		Rakott burgonya (tejmentes)	2 034,13	486,63	22,68	28,18	9,69	34,35	0,00	4,28	3
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		U Tojáskrém (tejmentes)	198,36	47,45	1,47	4,37	1,29	0,52	0,00	0,15	3,10,(1),(12)
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Rizstej	349,30	0,00	0,72	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		Összesen:	5 353,55	1 182,58	46,94	44,97	14,50	169,77	26,87	8,44	

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs 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. Az étlap Quadro Byte programmal készült.



Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

ISKOLA



44. heti étlap

Szünidei étkezés

Iskolás korcsoport (egyszeri étkezés)

2026.10.26. - 2026.10.30.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/26/2026	E									
	Zöldbaleves	388,67	92,98	3,05	3,97	1,68	11,05	1,60	1,18	1,7
	Rizseshús	1 945,59	465,45	26,47	7,61	2,65	72,19	0,00	0,22	
	Vegyes vágott savanyúság	8,32	1,99	0,11	0,02	0,00	0,34	0,00	0,09	(12)
	Összesen:	2 342,58	560,42	29,63	11,60	4,33	83,58	1,60	1,49	
10/27/2026	E									
	Lebbencsleves	538,89	128,92	4,44	1,40	0,22	24,20	0,00	0,72	1,3
	Hagymás fasírt	809,29	193,61	20,51	11,28	3,24	2,27	0,00	1,02	3
	Zöldborsófőzelék	1 035,63	247,76	15,14	2,76	0,75	39,97	6,99	0,14	1,7
	Összesen:	2 383,81	570,29	40,09	15,44	4,21	66,44	6,99	1,88	
10/28/2026	E									
	Beccsináltleves	1 381,59	278,17	23,85	14,38	5,35	26,00	0,00	1,29	1
	Mákos metélt	2 000,80	478,66	17,19	10,67	2,45	77,90	7,99	1,16	1,3
	Összesen:	3 382,39	756,83	41,04	25,05	7,80	103,90	7,99	2,45	
10/29/2026	E									
	Húsleves	659,35	157,74	6,56	2,86	0,20	26,37	0,00	4,25	1,3
	Paradicsomos káposzta	1 583,20	324,00	9,57	4,71	0,49	73,66	29,97	1,43	1
	Főtt sertéshús	603,22	144,31	18,90	7,30	2,60	0,54	0,00	0,21	
	Összesen:	2 845,77	626,05	35,03	14,87	3,29	100,57	29,97	5,89	
10/30/2026	E									
	Vegyes gyümölcsleves	947,29	226,62	5,32	0,83	0,34	49,01	24,98	0,55	1,7
	Rakott burgonya	2 914,05	697,14	29,35	44,90	17,09	42,32	0,00	5,09	3,7
	Összesen:	3 861,34	923,76	34,67	45,73	17,43	91,33	24,98	5,64	

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs Katalin
Szakács

Serbánné Szabó Klára
Dietetikus

Motó: "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. Az étlap Quadro Byte programmal készült.