



Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

VENDÉG



43. heti étlap

2026.10.19. - 2026.10.22.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/19/2026	hétfő	E Kelkáposztaleves virslivel	2 057,03	492,11	24,02	32,53	12,51	25,12	0,00	4,01	1,7,(6),(10)
		Gránátos kocka	2 040,85	488,24	16,91	5,19	0,81	92,42	0,00	8,44	1,3
		Összesen:	4 097,88	980,35	40,93	37,72	13,32	117,54	0,00	12,45	
10/20/2026	kedd	E Fokhagyma krémleves	1 136,23	271,83	7,54	11,06	3,21	35,23	0,00	3,55	1,3,7
		Bolognai spagetti	3 046,13	728,74	54,46	25,69	10,36	68,92	0,00	6,52	1,3,7
		Összesen:	4 182,36	1 000,57	62,00	36,75	13,57	104,15	0,00	10,07	
10/21/2026	szerda	E Magyaros gomba leves	802,79	192,06	11,58	2,67	0,37	30,12	0,00	9,11	1,3,9
		Rántott hal	1 251,11	299,31	33,53	5,42	0,41	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:	3 431,57	820,96	52,31	10,21	1,05	128,85	0,00	18,92	
10/22/2026	csütörtök	E Szilva leves	1 545,57	369,75	6,01	0,96	0,41	82,24	44,96	0,58	1,7
		Lecsós sertésszelet	2 139,37	511,81	29,93	40,47	14,70	6,31	0,00	3,66	(1)
		Burgonyapüré	1 608,95	384,92	9,22	10,10	3,44	62,69	0,00	1,76	7,(1)
		Összesen:	5 293,89	1 266,48	45,16	51,53	18,55	151,24	44,96	6,00	

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.



43. heti étlap

Iskolás korcsoport (háromszori étkezés)

2026.10.19. - 2026.10.22.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/19/2026	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
		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)
	kedd	Gránátos kocka	1 880,33	449,84	15,41	4,85	0,75	85,13	0,00	1,01 1,3
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		U 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)
		Zsemle	750,26	179,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96 1,11
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,62	10,60	0,00	0,26 7
	Összesen:		6 901,96	1 651,19	63,61	61,95	22,31	206,64	0,00	5,09
10/20/2026	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
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02
		E Fokhagyma leves	835,71	199,93	5,75	7,03	1,50	28,19	0,00	0,49 1,3,7
		Bolognai spagetti	2 340,71	559,98	37,92	18,05	7,13	60,68	0,00	1,22 1,3,7
	szerda	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		U Briós	1 588,40	380,00	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32 1,3,7
		Kakaó	522,32	124,96	7,26	3,54	1,95	15,86	5,00	0,27 7,(1)
		Összesen:		6 735,09	1 611,28	65,59	40,79	15,92	182,97	10,73 4,19
		T Kenőmáj	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,09 (1),(6),(7),(10)
10/21/2026	szerda	Kukoricás 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 Magyaros gomba leves	655,30	156,77	9,36	2,15	0,30	24,74	0,00	0,21 1,3
		Rántott hal	1 166,99	279,18	30,10	4,75	0,34	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
	csütörtök	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)
		Kukoricás 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:		5 522,09	1 321,08	66,49	23,53	5,09	207,85	11,99 3,60
10/22/2026	csütörtök	T Körözött	292,38	55,29	6,09	3,92	2,04	2,50	0,00	0,02 7
		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 Szilva leves	1 017,30	243,37	5,16	0,79	0,33	52,27	19,98	0,66 1,7
		Lecsós sertésszelet	1 916,21	458,42	23,64	37,60	13,78	5,78	0,00	3,11 (1)
	csütörtök	Burgonyapüré	1 331,87	318,63	7,28	8,63	2,86	51,63	0,00	0,73 7,(1)
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		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)
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7
	Összesen:		7 163,38	1 699,07	62,32	63,69	23,24	217,12	36,18	5,85

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 internetes címen.

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



Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

ISKOLA



43. heti étlap

Iskolás korcsoport (egyszeri étkezés)

2026.10.19. - 2026.10.22.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2026.10.19/2026.10.20/2026.10.21/2026.10.22	hétfő	E Kelkáposztaleves virslivel	1 685,93	403,33	19,19	26,24	10,18	22,06	0,00	0,54	1,7,(6),(10)
		Gránátos kocka	1 880,33	449,84	15,41	4,85	0,75	85,13	0,00	1,01	1,3
		Összesen:	3 566,26	853,17	34,60	31,09	10,93	107,19	0,00	1,55	
2026.10.20/2026.10.21/2026.10.22	kedd	E Fokhagyma leves	835,71	199,93	5,75	7,03	1,50	28,19	0,00	0,49	1,3,7
		Bolognai spagetti	2 340,71	559,98	37,92	18,05	7,13	60,68	0,00	1,22	1,3,7
		Összesen:	3 176,42	759,91	43,67	25,08	8,63	88,87	0,00	1,71	
2026.10.21/2026.10.22	szerda	E Magyaros gomba leves	655,30	156,77	9,36	2,15	0,30	24,74	0,00	0,21	1,3
		Rántott hal	1 166,99	279,18	30,10	4,75	0,34	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:	3 051,09	729,92	45,86	8,98	0,90	115,49	0,00	2,06	
2026.10.22/2026.10.23	csütörtök	E Szilva leves	1 017,30	243,37	5,16	0,79	0,33	52,27	19,98	0,66	1,7
		Lecsós sertésszelet	1 916,21	458,42	23,64	37,60	13,78	5,78	0,00	3,11	(1)
		Burgonyapüré	1 331,87	318,63	7,28	8,63	2,86	51,63	0,00	0,73	7,(1)
		Összesen:	4 265,38	1 020,42	36,08	47,02	16,97	109,68	19,98	4,50	

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.



Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

ÓVODA



43. heti étlap

Óvodás korcsoport (háromszori étkezés)

2026.10.19. - 2026.10.22.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/19/2026	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	
		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)
		Gránátos kocka	1 447,05	346,18	11,79	3,66	0,56	65,72	0,00	0,39	1,3
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U 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)
		Zsemle	750,26	179,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1,11
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,62	10,60	0,00	0,26	7
		Összesen:	6 139,84	1 468,86	56,14	55,39	20,04	183,62	0,00	4,38	
10/20/2026	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
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
		E Fokhagyma leves	735,21	175,89	5,05	6,22	1,33	24,72	0,00	0,68	1,3,7
		Bolognai spagetti	1 994,52	477,16	31,50	15,16	6,11	53,03	0,00	1,07	1,3,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U Briós	1 588,40	380,00	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
		Kakaó	466,55	111,61	7,11	3,37	1,85	13,08	2,30	0,27	7,(1)
		Összesen:	6 232,63	1 491,07	58,32	36,92	14,63	169,07	8,03	4,23	
10/21/2026	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	
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
		E Magyaros gomba leves	553,21	132,35	7,60	1,84	0,26	21,15	0,00	0,18	1,3
		Rántott hal	847,77	202,82	20,79	3,32	0,26	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 Sonkakrém	327,44	78,34	3,62	6,38	1,45	1,52	0,00	0,56	3,10,(1),(6),(7),(12)
		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:	4 863,87	1 163,62	54,46	20,37	4,72	187,86	9,99	2,33	
10/22/2026	csütörtök	T Kőrözött	202,84	35,96	3,92	2,78	1,44	1,88	0,00	0,01	7
		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 Szilva leves	884,25	211,54	3,98	0,58	0,25	46,14	19,98	0,06	1,7
		Lecsós sertésszelet	1 466,40	350,81	18,35	28,46	10,41	4,87	0,00	2,22	(1)
		Burgonyapüré	881,47	210,88	5,37	5,49	1,95	34,14	0,00	0,16	7,(1)
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		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)
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Összesen:	6 040,58	1 432,55	51,77	50,06	18,28	191,97	36,18	3,78	

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

BÖLCSŐDE



43. heti étlap

Bölcsődés korcsoport (négyeszi étkezés)

2026.10.19. - 2026.10.22.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/19/2026	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
		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	Kelkáposztaleves virslivel	995,66	238,20	12,32	15,30	5,75	12,51	0,00	0,27 1,7,(6),(10)
		Gránátos kocka	1 160,30	277,58	9,55	2,98	0,46	52,54	0,00	0,32 1,3
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
	U	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)
		Zsemle	750,26	179,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96 1,11
		Tej	46,81	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02 7
	Összesen:		5 584,28	1 335,96	45,70	47,66	16,65	178,03	14,99	3,92
10/20/2026	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
		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
	E	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01
		Bolognai spagetti	1 680,47	402,03	26,33	12,60	4,89	45,29	0,00	0,86 1,3,7
	U	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		Briós	1 588,40	380,00	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32 1,3,7
		Kakaó	557,18	133,30	7,08	5,93	3,23	12,76	2,00	0,23 7,(1)
	Összesen:		5 711,58	1 366,42	50,09	31,66	13,80	157,00	14,72	3,33
10/21/2026	szerda	R Kenőmáj	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
		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 Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08
	E	Limonádé	259,30	62,03	0,02	0,00	0,00	15,29	14,99	0,00
		Rántott hal (sütőben sült)	1 030,18	246,45	16,24	12,99	3,04	15,85	0,00	0,63 1,3,4
		Párolt rizs	938,58	224,54	4,80	2,02	0,25	46,53	0,00	0,01
	U	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		Sonkakrém	290,83	69,58	3,58	5,48	1,26	1,40	0,00	0,54 3,10,(1),(6),(7),(12)
		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:		5 242,93	1 254,28	44,04	28,44	7,44	201,99	21,98	2,24
10/22/2026	csütörtök	R Körözött	168,35	29,81	3,45	2,42	1,27	1,13	0,00	0,01 7
		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 Citromos tea	131,10	31,36	0,52	0,10	0,00	7,04	6,99	0,00
	E	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01
		Lecsós sertésszelet	1 687,43	403,69	17,15	34,86	12,88	4,83	0,00	2,55 (1)
		Burgonyapüré	775,13	185,44	4,70	4,91	1,74	29,87	0,00	0,14 7,(1)
	U	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)
		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)
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00
	Összesen:		5 200,96	1 233,79	40,77	53,56	19,17	146,05	23,19	3,81

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs Katalin
Szakács

Serbáné 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

ÓVODA



43. heti étlap Tejmentes diéta Óvodás korcsoport (háromszori étkezés) 2026.10.19. - 2026.10.22.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/19/2026	hétfő	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 Kelkáposztaleves virslivel (tejmentes)	1 181,93	272,31	14,61	16,10	5,60	19,47	1,00	0,45 1,(6),(10)
		Gránátos kocka	1 447,05	346,18	11,79	3,66	0,56	65,72	0,00	0,39 1,3
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01 1
		U 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
		Rizstej	349,29	0,00	0,72	1,90	0,23	15,78	7,99	0,00
		Összesen:	5 576,28	1 240,04	49,28	43,75	13,68	183,76	8,99	5,20
10/20/2026	kedd	T Gépsonka	130,95	31,32	4,52	1,42	0,48	0,08	0,00	0,22 (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 Fokhagyma leves (tejmentes)	495,13	115,11	4,14	1,65	0,16	21,63	0,32	0,59 1
		Bolognai spagetti (tejmentes)	1 683,64	402,78	25,96	9,54	2,54	52,71	0,00	0,58 1,3
		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)
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01 1
		Kakaó (tejmentes)	410,12	14,55	1,03	2,27	0,45	18,26	10,29	0,00 (1)
		Összesen:	5 278,60	1 175,92	51,29	32,33	9,28	189,99	26,74	4,85
10/21/2026	szerda	T Pulyka pástétom	138,60	0,00	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,64 (1),(6)
		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 Magyaros gomba leves (tejmentes)	553,21	132,35	7,60	1,84	0,26	21,15	0,00	0,18 1,3
		Rántott hal	847,77	202,82	20,79	3,32	0,26	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
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01 1
		U Sonkakrém (tejmentes)	199,89	47,82	3,41	3,40	1,09	0,85	0,00	0,50 (1),(6)
		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:	4 678,30	1 086,07	58,52	12,39	2,55	192,04	9,99	4,99
10/22/2026	csütörtök	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 Szilva leves (tejmentes)	875,79	196,98	3,07	0,42	0,04	46,92	21,18	0,02 1
		Lecsós sertésszelet	1 466,40	350,81	18,35	28,46	10,41	4,87	0,00	2,22 (1)
		Burgonyapüré (tejmentes)	850,53	186,76	4,15	4,75	1,39	35,18	1,60	0,12 (1)
		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)
		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:	6 667,83	1 482,37	46,49	64,99	15,13	200,89	46,97	6,94

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.