

Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

*É T L A P Vendég*



20. Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

Étkezés	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Chilis bab, Párolt rizsköret			Csurgatott tojásleves, Egybensült vagdalt, Burgonya főzelék			Zellerkrémleves , Csirkepörkölt, Tészta köret			Paradicsom leves, Rakott kelkáposzta			Tárkonyos pulykaraguleves, Mogyorókrémes gombóc		
	Energia: 1,038.15 Kcal / 4,339.47 KJ			Energia: 784.12 Kcal / 3,277.62 KJ			Energia: 864.80 Kcal / 3,614.86 KJ			Energia: 723.03 Kcal / 3,022.27 KJ			Energia: 852.69 Kcal / 3,564.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	62.90 g	16.08 g	3.94 g	43.11 g	28.79 g	9.92 g	65.24 g	26.47 g	7.92 g	42.81 g	19.35 g	6.50 g	42.24 g	20.43 g	6.64 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	159.39 g	0.00 g	5.85 g	86.48 g	0.00 g	8.43 g	89.94 g	0.00 g	11.61 g	93.55 g	39.96 g	6.74 g	119.91 g	0.00 g	3.74 g
1,3			1,3,7			1,3,7,9			1,7			1,7			

*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.



**20. Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.**

<i>Étkezések</i>	<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>										
<b>Tízórai</b>	<b>Uborkás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika</b>		<b>Majorannás sertésmájás, Kukoricás kenyér, Uborka</b>			<b>Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom</b>			<b>Diákcsemege, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka</b>			<b>Sonkakrém, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika</b>			
	Energia: 186.74 Kcal / 780.57 KJ		Energia: 133.27 Kcal / 557.07 KJ			Energia: 147.13 Kcal / 615.00 KJ			Energia: 301.15 Kcal / 1,258.81 KJ			Energia: 219.03 Kcal / 915.55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.90 g	2.80 g	1.14 g	4.48 g	1.05 g	0.18 g	5.63 g	0.84 g	0.18 g	9.07 g	16.85 g	5.75 g	8.05 g	7.93 g	1.64 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.27 g	0.00 g	1.68 g	25.65 g	0.00 g	0.02 g	29.10 g	0.00 g	0.90 g	27.95 g	0.00 g	1.08 g	27.93 g	0.00 g	0.58 g	
	1,7,(6)		(6),(10)			1,7,(6)			1,(6)			3,10,(1),(6),(7),(12)			
<b>Ebéd</b>	<b>Olasz zöldségleves, Chilis bab, Párolt rizs, Teljes kiőrlésű kenyér</b>		<b>Csurgatott tojásleves, Egybensült vagdalt, Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér</b>			<b>Zellerkrémleves, Csirkepörkölt, Tészta köret, Teljes kiőrlésű kenyér</b>			<b>Paradicsom leves, Rakott kelkáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér</b>			<b>Tárkonyos pulykaraguleves, Mogyorókrémes gombóc, Teljes kiőrlésű kenyér</b>			
	Energia: 974.59 Kcal / 4,073.79 KJ		Energia: 767.95 Kcal / 3,210.03 KJ			Energia: 824.91 Kcal / 3,448.12 KJ			Energia: 809.80 Kcal / 3,384.96 KJ			Energia: 765.63 Kcal / 3,200.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	55.15 g	14.31 g	3.32 g	39.03 g	23.28 g	7.85 g	49.46 g	21.55 g	6.65 g	39.79 g	20.03 g	7.11 g	36.24 g	17.36 g	5.51 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
155.17 g	0.00 g	2.22 g	98.98 g	0.00 g	2.33 g	107.05 g	0.00 g	3.78 g	116.64 g	39.96 g	5.85 g	112.66 g	0.00 g	3.47 g	
	1,3,(6)		1,3,7,(6)			1,3,7,9,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)			
<b>Uzsonna</b>	<b>Natur vajkrém, Burgonyás kenyér, Kakaó</b>		<b>Sajtos rúd, Tej</b>			<b>Csirkemell sonka, Delma margarin, Zsemle, Citromos tea</b>			<b>Tojáskrém, Fehérkenyér, Tej</b>			<b>Kockasajt, Kifli, Tej</b>			
	Energia: 323.05 Kcal / 1,350.35 KJ		Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ			Energia: 327.46 Kcal / 1,368.78 KJ			Energia: 375.39 Kcal / 1,569.13 KJ			Energia: 277.52 Kcal / 1,160.03 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.56 g	12.04 g	5.82 g	12.47 g	5.60 g	3.12 g	10.33 g	10.32 g	2.91 g	14.34 g	18.04 g	4.65 g	14.28 g	8.31 g	4.60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41.06 g	5.00 g	0.27 g	31.05 g	0.00 g	0.27 g	47.90 g	11.99 g	1.59 g	38.46 g	0.00 g	1.54 g	36.08 g	0.00 g	0.83 g	
	7,(1)		1,3,7			1,11,(6)			1,3,7,10,(12)			1,7			

**Jó étvágyat kívánunk!**

Szűcs Katalin      Serbánné Szabó Klára  
Szakács              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.



20. Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

Étkezések	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Uborkás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika</b>			<b>Majorannás sertés májas, Kukoricás kenyér, Uborka</b>			<b>Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom</b>			<b>Diákcsemege, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka</b>			<b>Sonkakerém, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika</b>		
	Energia: 181.29 Kcal / 757.79 KJ			Energia: 133.27 Kcal / 557.07 KJ			Energia: 147.13 Kcal / 615.00 KJ			Energia: 301.15 Kcal / 1,258.81 KJ			Energia: 210.27 Kcal / 878.93 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.37 g	2.53 g	1.00 g	4.48 g	1.05 g	0.18 g	5.63 g	0.84 g	0.18 g	9.07 g	16.85 g	5.75 g	8.02 g	7.03 g	1.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.05 g	0.00 g	1.57 g	25.65 g	0.00 g	0.02 g	29.10 g	0.00 g	0.90 g	27.95 g	0.00 g	1.08 g	27.82 g	0.00 g	0.56 g	
1,7,(6)			(6),(10)			1,7,(6)			1,(6)			3,10,(1),(6),(7),(12)			
<b>Ebéd</b>	<b>Olasz zöldségleves, Csirke tárkonyos szószban, Párolt rizs, Teljes kiőrlésű kenyér</b>			<b>Csurgatott tojásleves, Egybensült vagdalt, Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér</b>			<b>Zellerkrémleves, Csirkepörkölt, Tészta köret, Teljes kiőrlésű kenyér</b>			<b>Paradicsom leves, Rakott kelkáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér</b>			<b>Tárkonyos pulykaraguleves, Mogyorókrémes gombóc, Teljes kiőrlésű kenyér</b>		
	Energia: 540.22 Kcal / 2,258.12 KJ			Energia: 645.58 Kcal / 2,698.52 KJ			Energia: 733.80 Kcal / 3,067.28 KJ			Energia: 683.88 Kcal / 2,858.62 KJ			Energia: 637.06 Kcal / 2,662.91 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30.32 g	6.14 g	1.38 g	31.70 g	17.78 g	5.88 g	43.32 g	18.40 g	5.73 g	33.72 g	14.74 g	4.91 g	29.45 g	14.48 g	4.71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.39 g	0.00 g	1.28 g	88.35 g	0.00 g	2.66 g	97.55 g	0.00 g	2.12 g	103.29 g	29.97 g	4.94 g	94.48 g	0.00 g	2.27 g	
1,3,7,(6)			1,3,7,(6)			1,3,7,9,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)			
<b>Üzsonna</b>	<b>Natur vajkrém, Burgonyás kenyér, Kakaó</b>			<b>Sajtos rúd, Tej</b>			<b>Csirkemell sonka, Delma margarin, Zsemle, Citromos tea</b>			<b>Tojáskrém, Fehérkenyér, Tej</b>			<b>Kockasajt, Kifli, Tej</b>		
	Energia: 309.70 Kcal / 1,294.55 KJ			Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ			Energia: 318.48 Kcal / 1,331.25 KJ			Energia: 318.14 Kcal / 1,329.83 KJ			Energia: 277.52 Kcal / 1,160.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.41 g	11.87 g	5.72 g	12.47 g	5.60 g	3.12 g	10.20 g	10.29 g	2.91 g	13.33 g	12.42 g	3.66 g	14.28 g	8.31 g	4.60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.28 g	2.30 g	0.27 g	31.05 g	0.00 g	0.27 g	45.87 g	9.99 g	1.59 g	37.87 g	0.00 g	1.44 g	36.08 g	0.00 g	0.83 g	
7,(1)			1,3,7			1,11,(6)			1,3,7,10,(12)			1,7			

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs Katalin      Serbánné Szabó Klára  
Szakács              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.



**20. Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.**

<i>Étkezések</i>	<b>hétfő</b>			<b>kedd</b>			<b>szerda</b>			<b>csütörtök</b>			<b>péntek</b>		
<b>Reggeli</b>	<b>Uborkás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Tej</b>			<b>Majorannás sertés májas, Kukoricás kenyér, Uborka, Tej</b>			<b>Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Tej</b>			<b>Diáksemege, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Tej</b>			<b>Sonkakerém, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika, Tej</b>		
	Energia: 296.41 Kcal / 1,238.99 KJ			Energia: 253.84 Kcal / 1,061.05 KJ			Energia: 267.70 Kcal / 1,118.99 KJ			Energia: 415.84 Kcal / 1,738.21 KJ			Energia: 322.08 Kcal / 1,346.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.64 g	7.86 g	3.90 g	11.28 g	6.65 g	3.22 g	12.43 g	6.44 g	3.22 g	15.37 g	22.40 g	8.79 g	14.78 g	11.73 g	4.30 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.43 g	0.00 g	1.70 g	36.25 g	0.00 g	0.25 g	39.70 g	0.00 g	1.13 g	37.70 g	0.00 g	1.29 g	38.30 g	0.00 g	0.77 g	
1,7,(6)	7,(6),(10)			1,7,(6)			1,7,(6)			3,7,10,(1),(6),(12)					
<b>Tízórai</b>	<b>Alma, Limonádé</b>			<b>Narancs, Citromos tea</b>			<b>Banán, Limonádé</b>			<b>Alma, Citromos tea</b>			<b>Banán, Limonádé</b>		
	Energia: 114.21 Kcal / 477.40 KJ			Energia: 93.48 Kcal / 390.75 KJ			Energia: 219.48 Kcal / 917.43 KJ			Energia: 83.54 Kcal / 349.20 KJ			Energia: 219.48 Kcal / 917.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.62 g	0.60 g	0.00 g	1.42 g	0.40 g	0.00 g	1.97 g	0.15 g	0.00 g	1.12 g	0.70 g	0.00 g	1.97 g	0.15 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.79 g	14.99 g	0.02 g	19.79 g	6.99 g	0.01 g	51.59 g	14.99 g	0.08 g	17.54 g	6.99 g	0.02 g	51.59 g	14.99 g	0.08 g	
<b>Ebéd</b>	<b>Csirke tárkonyos szószban, Párolt rizs, Teljes kiőrlésű kenyér</b>			<b>Egybensült vagdalt, Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér</b>			<b>Csirkepörkölt, Tészta köret, Teljes kiőrlésű kenyér</b>			<b>Rakott káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér</b>			<b>Tárkonyos pulykaraguleves, Magorókrémes gombóc, Teljes kiőrlésű kenyér</b>		
	Energia: 460.53 Kcal / 1,925.02 KJ			Energia: 503.06 Kcal / 2,102.79 KJ			Energia: 569.74 Kcal / 2,381.51 KJ			Energia: 400.80 Kcal / 1,675.34 KJ			Energia: 533.62 Kcal / 2,230.53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25.48 g	5.14 g	1.30 g	25.46 g	12.69 g	4.21 g	38.87 g	9.95 g	2.02 g	22.50 g	11.10 g	4.27 g	25.07 g	12.06 g	3.93 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
77.57 g	0.00 g	0.99 g	70.78 g	0.00 g	1.41 g	80.51 g	0.00 g	1.56 g	51.85 g	0.00 g	2.81 g	79.08 g	0.00 g	1.57 g	
1,7,(6)	1,3,7,(6)			1,3,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)					
<b>Úzsonna</b>	<b>Natur vajkrém, Burgonyás kenyér, Kakaó</b>			<b>Sajtos rúd, Tej</b>			<b>Csirkemell sonka, Delma margarin, Zsemle, Citromos tea</b>			<b>Tojáskrém, Fehérkenyér, Tej</b>			<b>Kockasajt, Kifli, Tej</b>		
	Energia: 331.39 Kcal / 1,385.21 KJ			Energia: 249.03 Kcal / 1,040.95 KJ			Energia: 306.43 Kcal / 1,280.88 KJ			Energia: 328.32 Kcal / 1,372.38 KJ			Energia: 301.03 Kcal / 1,258.31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.38 g	14.43 g	7.10 g	12.47 g	8.20 g	4.53 g	10.20 g	10.29 g	2.91 g	13.03 g	13.74 g	4.69 g	14.28 g	10.91 g	6.01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37.96 g	2.00 g	0.23 g	31.05 g	0.00 g	0.23 g	42.87 g	6.99 g	1.59 g	37.74 g	0.00 g	1.36 g	36.08 g	0.00 g	0.79 g	
7,(1)	1,3,7			1,11,(6)			1,3,7,10,(12)			1,7					

**Jó étvágyat kívánunk!**

Szűcs Katalin      Serbánné Szabó Klára  
Szakács              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.



20. Heti LAKTÓZMENTES étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

Étkezések	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	Sárgarépás margarinkrém (laktózmentes), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Miniméz, Margarin Light, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Diáksemege, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Sonkakrém (laktózmentes), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika		
	Energia: 162.55 Kcal / 679.46 KJ			Energia: 344.65 Kcal / 1.440.64 KJ			Energia: 254.22 Kcal / 1.062.64 KJ			Energia: 301.15 Kcal / 1.258.81 KJ			Energia: 218.65 Kcal / 913.96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.01 g	1.52 g	0.27 g	10.05 g	20.55 g	0.00 g	5.64 g	5.50 g	1.35 g	9.07 g	16.85 g	5.75 g	9.30 g	6.65 g	1.13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.93 g	0.00 g	0.97 g	28.00 g	0.00 g	2.23 g	45.23 g	16.20 g	1.14 g	27.95 g	0.00 g	1.08 g	30.12 g	0.00 g	1.47 g	
1,(6)	1,(6)			1,(6),(7)			1,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)					
<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Chilis bab, Párolt rizs, Teljes kiőrlésű kenyér			Csurgatott tojásleves (laktózmentes), Egybensült vagdalt, Burgonya főzelék (tejmentes), Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves (tejmentes), Csirkepörkölt, Tészta köret, Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsom leves, Rakott kelkáposzta (laktózmentes), Teljes kiőrlésű kenyér			Tárkonyos pulykaraguleves (laktózmentes), Morzsás nudli, Sárgabaracklekvár, Teljes kiőrlésű kenyér		
	Energia: 974.59 Kcal / 4.073.79 KJ			Energia: 649.17 Kcal / 2.713.53 KJ			Energia: 945.34 Kcal / 3.951.52 KJ			Energia: 739.01 Kcal / 3.089.06 KJ			Energia: 1.248.29 Kcal / 5.217.85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	55.15 g	14.31 g	3.32 g	36.62 g	14.94 g	3.73 g	68.89 g	21.65 g	3.87 g	38.94 g	12.27 g	3.08 g	43.16 g	12.42 g	3.18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
155.17 g	0.00 g	2.22 g	90.73 g	0.00 g	2.80 g	117.09 g	0.00 g	11.41 g	117.33 g	39.96 g	7.48 g	236.24 g	74.28 g	8.52 g	
1,3,(6)	1,3,(6)			1,3,9,(6)			1,(6)			1,(6),(12)					
<b>Üzsonna</b>	Harcapástétom, zöldfűszeres (allergénmentes), Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaó (laktózmentes)			Sárgabaracklekvár, Fehérkenyér, Citromos tea			Csirkemell sonka, Delma margarin, Zsemle, Citromos tea			Tojáskrém (laktózmentes), Kifli, Citromos tea			Zala felvágott, Margarin Light, Teljes kiőrlésű kenyér, Citromos tea		
	Energia: 155.89 Kcal / 651.62 KJ			Energia: 236.14 Kcal / 987.07 KJ			Energia: 327.46 Kcal / 1.368.78 KJ			Energia: 305.21 Kcal / 1.275.78 KJ			Energia: 279.24 Kcal / 1.167.22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.41 g	4.25 g	1.14 g	5.73 g	0.53 g	0.15 g	10.33 g	10.32 g	2.91 g	7.33 g	13.48 g	2.24 g	8.83 g	9.51 g	2.79 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45.80 g	10.49 g	1.00 g	51.72 g	22.85 g	1.02 g	47.90 g	11.99 g	1.59 g	38.25 g	11.99 g	0.29 g	39.22 g	11.99 g	1.63 g	
1,4,(6)	1,(12)			1,11,(6)			1,3,7,10,(12)			1,(6),(7)					

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.