



31. hét étlap 2022.08.01. - 2022.08.05.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
8/1/2022	hétfő	E Tarhonyaleves	1 013,37	242,43	8,57	1,86	0,32	46,93	0,00	7,32	1,3
		Sertés pörkölt	955,09	228,49	26,02	11,27	3,63	5,42	0,00	2,23	
		Burgonya főzelék	1 767,00	422,73	10,76	13,50	5,45	63,42	0,00	2,48	1,7
		Összesen:	3 735,46	893,65	45,35	26,63	9,40	115,77	0,00	12,03	
8/2/2022	kedd	E Zöldbableves	489,93	117,21	3,82	4,97	2,10	13,99	2,00	2,98	1,7
		Vadas sertéscomb	1 477,93	353,57	27,50	16,45	6,51	23,40	14,99	3,48	7,10,(12)
		Makaróni tészta	1 513,90	362,18	13,50	4,90	0,78	65,61	0,00	2,52	1,3
		Összesen:	3 481,76	832,96	44,82	26,32	9,39	103,00	16,99	8,98	
8/3/2022	szerda	E Májgaluska leves	750,77	179,61	11,89	4,21	0,63	23,55	0,00	2,65	1,3
		Magyaros fasírt	1 273,74	304,72	29,52	12,38	3,94	18,45	0,00	1,83	1,3
		Kelkáposzta főzelék	825,55	197,50	12,58	3,37	0,37	28,99	0,00	4,20	1
		Összesen:	2 850,06	681,83	53,99	19,96	4,94	70,99	0,00	8,68	
8/4/2022	csütörtök	E Barackleves	772,14	184,72	1,28	4,14	2,03	34,93	19,98	0,50	7,(1),(6),(8),(12)
		Párizsi csirkecomb	1 671,42	399,86	46,39	16,88	3,61	15,16	0,00	5,47	1,3
		Kukoricás rizs	1 337,55	319,99	8,14	1,96	0,27	67,07	0,00	0,81	9,(1)
		Összesen:	3 781,11	904,57	55,81	22,98	5,91	117,16	19,98	6,78	
8/5/2022	péntek	E Paradicsom leves	1 112,45	266,14	3,60	2,22	0,22	57,64	39,96	2,23	1
		Piritott csirekmáj	766,70	183,42	24,63	5,91	1,91	7,68	0,00	3,16	
		Sós burgonya	1 254,23	300,05	8,00	0,64	0,08	64,00	0,00	2,98	
		Összesen:	3 133,38	749,61	36,23	8,77	2,21	129,32	39,96	8,37	

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.



31. hét étlap Szünidei étkezők (Iskolás korcsoport) 2022.08.01. - 2022.08.05.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
8/1/2022	hétfő	E Tarhonyaleves	867,30	207,49	7,37	1,56	0,27	40,32	0,00	0,90	1,3
		Sertés pörkölt	729,32	174,48	19,59	8,53	2,73	4,58	0,00	0,69	
		Burgonya főzelék	1 383,07	330,88	8,29	10,22	4,29	50,44	0,00	0,51	1,7
		Natur vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,86	0,40	0,00	0,00	7
		Burgonyás kenyér	510,50	122,12	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		Összesen:	3 807,71	910,93	39,55	28,81	11,15	120,54	0,00	2,10	
8/2/2022	kedd	E Zöldbaleves	388,67	92,98	3,05	3,97	1,68	11,05	1,60	1,18	1,7
		Vadas sertéscomb	1 103,37	263,96	20,57	11,87	4,63	18,35	11,99	0,99	7,10,(12)
		Makaróni tészta	1 343,00	321,29	12,00	4,28	0,68	58,32	0,00	1,48	1,3
		Zala felvágott	204,87	49,01	3,12	3,98	1,45	0,12	0,00	0,50	(1),(6),(7)
		Delma margarin	307,11	73,47	0,01	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
Összesen:	4 097,28	980,20	45,01	33,73	11,17	122,83	13,59	5,31			
8/3/2022	szerda	E Májgaluska leves	617,76	147,79	7,88	2,82	0,35	22,69	0,00	0,34	1,3
		Magyaros fasírt	2 013,62	481,73	31,08	10,23	3,05	65,78	0,00	2,63	1,3
		Kelkáposzta főzelék	657,60	157,32	10,03	2,68	0,29	23,09	0,00	0,70	1
		Főtt virsli	678,55	162,33	8,75	14,00	5,36	0,14	0,00	0,18	(1),(6),(10)
		Majonéz	135,60	0,00	0,09	3,31	0,49	0,82	0,00	0,17	3,7,10,(1)
		Rozslángos kenyér	71,47	17,10	0,49	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
Összesen:	4 174,60	966,27	58,32	33,11	9,58	116,07	0,00	4,02			
8/4/2022	csütörtök	E Barackleves	772,14	184,72	1,28	4,14	2,03	34,93	19,98	0,50	7,(1),(6),(8),(12)
		Párizsi csirkecomb	1 272,30	304,38	26,98	11,11	2,18	23,80	0,00	1,09	1,3
		Kukoricás rizs	1 421,51	340,07	8,38	1,81	0,25	72,15	0,00	0,03	
		Fonott kalács	1 685,15	403,14	11,79	10,51	4,32	64,85	6,99	0,00	1,3,7
		Összesen:	5 151,10	1 232,31	48,43	27,57	8,78	195,73	26,97	1,62	
8/5/2022	péntek	E Paradicsom leves	1 058,26	253,17	3,13	1,98	0,20	55,43	39,96	0,60	1
		Piritott csirkemáj	608,82	145,65	18,63	4,80	1,47	6,78	0,00	0,75	
		Sós burgonya	1 019,06	243,79	6,50	0,52	0,07	52,00	0,00	1,99	
		Mogyorókrém	13,43	3,21	0,03	0,18	0,00	0,34	0,28	0,00	6,7,8
		Fehérkenyér	548,52	131,22	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Összesen:	3 248,09	777,04	33,29	7,88	1,89	141,30	40,24	4,35	

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.



31. hét étlap Óvodás korcsoport (háromszori étkezők) 2022.08.01. - 2022.08.05.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
8/1/2022	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		
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
	E Tarhonyaleves	708,35	169,46	6,09	1,32	0,23	32,77	0,00	0,27	1,3		
	Sertés pörkölt	575,01	137,56	15,28	6,70	2,13	3,84	0,00	0,65			
	Burgonya főzelék	1 122,67	268,58	6,79	7,85	3,24	41,87	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 Natur vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7		
	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:	5 207,89	1 245,90	50,20	39,58	15,34	168,60	0,00	3,51			
	8/2/2022	kedd	T Kenőmáj	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,08	(1),(6),(7),(10)
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			340,09	81,36	2,67	3,47	1,47	9,67	1,40	0,69	1,7	
Vadas sertéscomb		824,65	197,28	15,84	8,19	3,04	14,84	9,99	1,01	7,10,(12)		
Makaróni tészta		1 175,56	281,23	10,50	3,76	0,60	51,03	0,00	1,12	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),(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:		5 194,65	1 242,74	52,76	35,72	11,98	176,00	21,38	6,43			
8/3/2022		szerda	T Házi gyümölcsös krémtúró	395,48	94,61	5,26	4,50	2,35	8,16	6,59	0,01	7
	Rozslángos kenyér		71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)	
	E Májgaluska leves		475,90	113,85	6,25	2,26	0,29	17,12	0,00	0,11	1,3	
	Magyaros fasírt		948,54	226,92	19,09	7,89	2,43	19,63	0,00	1,30	1,3	
	Kelkáposzta főzelék	519,58	124,30	8,21	2,06	0,23	18,10	0,00	0,18	1		
	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)		
	U Főtt virsli	581,62	139,14	7,50	12,00	4,60	0,12	0,00	0,15	(1),(6),(10)		
	Majonéz	135,60	0,00	0,09	3,31	0,49	0,82	0,00	0,17	3,7,10,(1)		
	Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)		
	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7		
	Összesen:	4 162,74	963,42	59,25	35,66	12,10	108,65	6,59	3,05			
	8/4/2022	csütörtök	T 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	
Paradicsom			45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
E Barackleves			611,09	146,19	1,04	3,12	1,52	27,95	14,99	0,30	7,(1),(6),(8),(12)	
Párizsi csirkecomb		1 226,71	293,47	26,57	10,40	2,06	23,09	0,00	0,29	1,3		
Kukoricás rizs		1 276,74	305,44	7,58	1,78	0,24	64,40	0,00	0,02			
Teljes kiőrlésű kenyér		557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)		
U Fonott kalács		1 685,15	403,15	11,79	10,52	4,33	64,86	6,99	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:		6 707,30	1 604,62	67,06	36,67	11,47	248,70	24,28	2,31			
8/5/2022		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 Paradicsom leves		827,47	197,96	2,63	1,65	0,17	42,93	29,97	0,77	1	
	Piritott csirkemáj	473,08	113,18	14,48	3,76	1,15	5,19	0,00	0,13			
	Sós burgonya	901,48	215,66	5,75	0,46	0,06	46,00	0,00	1,50			
	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)		
	U Magyorkrém	13,43	3,21	0,04	0,19	0,00	0,34	0,29	0,00	6,7,8		
	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:	4 916,75	1 176,27	51,02	23,86	9,25	187,09	30,26	6,16			

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs Katalin Szakács
Serbánné Szabó Klára Dietetikus



31. hét étlap Bőlesődés korcsoport (négyszeri étkezés) 2022.08.01. - 2022.08.05.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
8/1/2022	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			
		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 Sertés pörkölt	508,44	121,64	13,18	5,89	1,84	3,80	0,00	0,33			
		Burgonya főzelék	1 007,23	240,96	6,39	6,30	2,28	39,01	0,00	0,02	1,7		
		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		
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00			
		Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7		
			Összesen:	5 324,52	1 273,80	48,83	44,50	18,31	165,82	14,99	2,14		
8/2/2022	kedd	R Kenőmáj	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,08	(1),(6),(7),(10)		
		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 Vadas sertéscomb	690,85	165,28	13,49	7,22	2,75	11,39	7,99	0,35	7,10,(12)		
		Makaróni tészta	1 015,04	242,83	9,00	3,42	0,54	43,74	0,00	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 Zala 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:	5 404,65	1 292,98	54,46	36,94	13,20	182,98	21,97	4,57		
8/3/2022	szerda	R Házi gyümölcsös krémtúró	329,57	78,84	4,38	3,75	1,96	6,80	5,49	0,01	7		
		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 Limonádé	259,30	62,03	0,02	0,00	0,00	15,29	14,99	0,00			
		Görögdiñnye	130,10	31,13	0,50	0,20	0,00	6,50	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		
		Kelkáposzta főzelék	429,90	102,85	7,54	1,55	0,17	14,58	0,00	0,18	1		
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)		
		U Főtt virsli	581,62	139,14	7,50	12,00	4,60	0,12	0,00	0,15	(1),(6),(10)		
		Majonéz	135,60	0,00	0,09	3,31	0,49	0,82	0,00	0,17	3,7,10,(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		
			Összesen:	4 275,41	990,38	55,39	38,44	15,34	112,40	20,48	2,70		
		8/4/2022	csütörtök	R 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			
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			
Banán	658,16			157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			
E Párizsi csirkecomb (sütőben sült)	1 088,27			260,35	26,57	6,72	1,62	23,09	0,00	0,29	1,3		
Sárgarépás rizs	774,81			185,36	4,24	0,65	0,09	40,37	0,00	0,07			
Teljes kiőrlésű kenyér	557,34			133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)		
U Fonott kalács	1 685,15			403,15	11,79	10,52	4,33	64,86	6,99	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:			6 803,12	1 627,54	71,88	36,25	13,59	250,22	15,98	2,31		
8/5/2022	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
		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 Piritott csirkemáj	386,51	92,47	12,33	3,00	0,96	3,90	0,00	0,11			
		Sós burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,01			
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)		
		U Megyórókrém	13,43	3,21	0,04	0,19	0,00	0,34	0,29	0,00	6,7,8		
		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:	4 668,21	1 116,80	51,25	24,81	11,33	169,56	15,28	4,90		

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs Katalin Serbánné Szabó Klára
Szakács Dietetikus

Móttó: "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.