Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP ***VENDÉG***

19. heti étlapok **2024.05.06. - 2024.05.10.**

			Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
5/6/2024	hétfő	E	**Húsleves**	763,29	182,60	7,64	3,33	0,23	30,48	0,00	5,26	1,3
			Sült hús	840,84	201,16	25,65	9,85	3,48	2,23	0,00	7,15	9,(1),(3),(6),(7),(10),(
			Paradicsom mártás	1 229,80	294,21	6,68	2,01	0,14	62,00	29,97	0,74	1
			Összesen:	2 833,93	677,97	39,97	15,19	3,85	94,71	29,97	13,15	
5/7/2024	kedd	E	**Brokkolikrémleves**	713,31	97,36	5,99	7,98	3,63	18,24	0,00	3,02	1
			Párizsi sertésszelet	1 358,10	324,90	29,79	16,20	4,45	14,64	0,00	5,24	1,3
			Hagymás törtburgonya	1 044,12	249,79	6,49	1,35	0,16	51,66	0,00	2,00	
			Összesen:	3 115,53	672,05	42,27	25,53	8,24	84,54	0,00	10,26	
5/8/2024	szerda	E	**Becsináltleves**	1 770,64	350,31	31,15	19,06	7,25	31,32	0,00	5,30	1
			Káposztás tészta	2 228,02	533,02	21,21	5,31	0,89	98,94	0,00	4,74	1,3
			Összesen:	3 998,66	883,33	52,36	24,37	8,14	130,26	0,00	10,04	
5/9/2024	csütörtök	E	**Lebbencsleves**	624,69	149,45	4,85	1,90	0,28	27,72	0,00	5,04	1,3,(9)
			Hagymás fasírt	1 081,58	258,75	27,23	14,89	4,28	3,58	0,00	7,21	3
			Parajfőzelék	815,24	195,03	9,30	2,57	0,55	33,26	0,00	3,10	1,7
			Összesen:	2 521,51	603,23	41,38	19,36	5,11	64,56	0,00	15,35	
5/10/2024	péntek	E	**Zöldborsóleves**	996,40	238,37	12,88	3,59	0,41	37,99	0,00	0,16	1,3
			Lecsós csirkemáj	663,37	158,70	21,02	4,64	1,54	8,01	0,00	3,15	
			Sós burgonya	1 254,23	300,05	8,00	0,64	0,08	64,00	0,00	2,98	
			Összesen:	2 914,00	697,12	41,90	8,87	2,03	110,00	0,00	6,29	

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.

Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP *ISKOLA*

19. heti étlapok **Iskolás korcsoport (háromszori étkezés)** **2024.05.06. - 2024.05.10.**

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
5/6/2024 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	
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00	
	E	**Húsleves**	659,35	157,74	6,56	2,86	0,20	26,37	0,00	4,25	1,3
		Sült hús	622,73	148,98	19,13	7,36	2,60	1,39	0,00	2,65	(1),(3),(6),(7),(10),(11
		Paradicsom mártás	1 229,80	294,21	6,68	2,01	0,14	62,00	29,97	0,74	1
		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	218,98	52,39	0,65	0,13	0,00	12,07	11,99	0,00	
		Összesen:	5 660,84	1 354,28	55,23	40,22	12,70	190,68	41,96	10,92	
5/7/2024 kedd											
	T	**Kenőmájas**	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,09	(1),(6),(7),(10)
		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	**Brokkolikrémleves**	591,59	89,18	5,21	5,95	2,62	16,44	0,00	0,53	1
		Párizsi sertésszelet	1 315,35	314,68	24,98	13,20	3,47	23,66	0,00	1,04	1,3
		Hagymás törtburgonya	1 040,65	248,96	6,49	1,26	0,15	51,66	0,00	2,00	
		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	522,32	124,96	7,26	3,54	1,95	15,86	5,00	0,27	7,(1)
		Összesen:	6 549,33	1 514,50	69,46	40,96	15,20	227,14	11,99	5,82	
5/8/2024 szerda											
	T	**Natur vajkrém**	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
	E	**Becsináltleves**	1 381,59	278,17	23,85	14,38	5,35	26,00	0,00	1,29	1
		Káposztás tészta	1 743,01	416,99	16,71	4,20	0,70	77,07	0,00	1,31	1,3
		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)
		Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
		Citromos tea	218,98	52,39	0,65	0,13	0,00	12,07	11,99	0,00	
		Összesen:	4 771,24	1 089,10	51,91	34,73	11,66	153,27	11,99	4,05	
5/9/2024 csütörtök											
	T	**Gyümölcsös túrókrém**	308,12	59,06	6,71	4,20	2,23	2,16	0,39	0,02	7
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
	E	**Lebbencsleves**	511,13	122,28	4,20	1,37	0,21	22,87	0,00	0,62	1,3,(9)
		Hagymás fasírt	809,29	193,61	20,51	11,28	3,24	2,27	0,00	1,02	3
		Parajfőzelék	663,58	158,75	7,95	2,29	0,53	26,22	0,00	1,03	1,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
	U	**Tojáskrém**	614,87	147,10	2,54	14,64	2,87	1,11	0,00	0,26	3,10,(1),(7),(12)
		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:	4 891,05	1 155,46	61,36	38,28	10,71	141,83	0,39	4,08	
5/10/2024 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	**Zöldborsóleves**	739,04	176,80	9,22	2,81	0,33	28,23	0,00	0,12	1,3
		Lecsós csirkemáj	519,61	124,31	16,83	3,59	1,22	6,01	0,00	2,11	
		Sós burgonya	1 019,06	243,79	6,50	0,52	0,07	52,00	0,00	1,99	
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
	U	**Lekvár**	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	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
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Összesen:	5 560,52	1 330,28	60,79	32,82	12,09	195,04	13,58	8,19	

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.

Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP *ISKOLA*

19. heti étlapok **Iskolás korcsoport (egyszeri étkezés)** **2024.05.06. - 2024.05.10.**

			Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
5/6/2024	hétfő	E	**Húsleves**	659,35	157,74	6,56	2,86	0,20	26,37	0,00	4,25	1,3
			Sült hús	622,73	148,98	19,13	7,36	2,60	1,39	0,00	2,65	(1),(3),(6),(7),(10),(11
			Paradicsom mártás	1 229,80	294,21	6,68	2,01	0,14	62,00	29,97	0,74	1
			Összesen:	2 511,88	600,93	32,37	12,23	2,94	89,76	29,97	7,64	
5/7/2024	kedd	E	**Brokkolikrémleves**	591,59	89,18	5,21	5,95	2,62	16,44	0,00	0,53	1
			Párizsi sertésszelet	1 315,35	314,68	24,98	13,20	3,47	23,66	0,00	1,04	1,3
			Hagymás törtburgonya	1 040,65	248,96	6,49	1,26	0,15	51,66	0,00	2,00	
			Összesen:	2 947,59	652,82	36,68	20,41	6,24	91,76	0,00	3,57	
5/8/2024	szerda	E	**Becsináltleves**	1 381,59	278,17	23,85	14,38	5,35	26,00	0,00	1,29	1
			Káposztás tészta	1 743,01	416,99	16,71	4,20	0,70	77,07	0,00	1,31	1,3
			Összesen:	3 124,60	695,16	40,56	18,58	6,05	103,07	0,00	2,60	
5/9/2024	csütörtök	E	**Lebbencsleves**	511,13	122,28	4,20	1,37	0,21	22,87	0,00	0,62	1,3,(9)
			Hagymás fasírt	809,29	193,61	20,51	11,28	3,24	2,27	0,00	1,02	3
			Parajfőzelék	663,58	158,75	7,95	2,29	0,53	26,22	0,00	1,03	1,7
			Összesen:	1 984,00	474,64	32,66	14,94	3,98	51,36	0,00	2,67	
5/10/2024	péntek	E	**Zöldborsóleves**	739,04	176,80	9,22	2,81	0,33	28,23	0,00	0,12	1,3
			Lecsós csirkemáj	519,61	124,31	16,83	3,59	1,22	6,01	0,00	2,11	
			Sós burgonya	1 019,06	243,79	6,50	0,52	0,07	52,00	0,00	1,99	
			Összesen:	2 277,71	544,90	32,55	6,92	1,62	86,24	0,00	4,22	

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.

Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP *ÓVODA*

19. heti étlapok **Óvodás korcsoport (háromszori étkezés)** **2024.05.06. - 2024.05.10.**

			Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
5/6/2024	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	
			Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00	
		E	**Húsleves**	577,21	138,09	5,73	2,45	0,18	23,22	0,00	3,22	1,3
			Sült hús	483,69	115,71	14,87	5,72	2,03	1,05	0,00	1,62	(1),(3),(6),(7),(10),(11
			Paradicsom mártás	1 127,86	269,82	5,68	1,53	0,11	58,00	29,97	0,45	1
			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:	5 300,19	1 267,99	49,01	37,66	12,08	181,16	39,96	8,57	
5/7/2024	kedd	T	**Kenőmájas**	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,09	(1),(6),(7),(10)
			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	**Brokkolikrémleves**	552,01	79,71	4,95	5,83	2,60	14,64	0,00	0,03	1
			Párizsi sertésszelet	1 136,62	271,92	20,37	10,87	2,77	22,87	0,00	0,20	1,3
			Hagymás törtburgonya	599,12	143,33	3,74	0,76	0,09	29,66	0,00	1,49	
			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:	5 833,72	1 343,29	61,69	37,84	14,32	199,77	9,29	3,97	
5/8/2024	szerda	T	**Natur vajkrém**	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
			Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
			Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
		E	**Becsináltleves**	1 206,90	236,38	19,36	12,43	4,74	24,42	0,00	0,97	1
			Káposztás tészta	1 273,50	304,66	12,11	2,95	0,50	56,79	0,00	0,86	1,3
			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)
			Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
			Citromos tea	181,45	43,41	0,52	0,10	0,00	10,04	9,99	0,00	
			Összesen:	4 052,89	917,24	42,66	30,60	10,66	129,27	9,99	3,26	
5/9/2024	csütörtök	T	**Gyümölcsös túrókrém**	270,47	52,14	5,87	3,65	1,94	2,00	0,44	0,02	7
			Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		E	**Lebbencsleves**	400,66	95,85	3,15	1,10	0,17	17,98	0,00	0,09	1,3,(9)
			Hagymás fasírt	601,42	143,88	15,97	8,03	2,43	1,73	0,00	0,19	3
			Parajfőzelék	627,07	150,02	7,11	1,59	0,39	26,49	0,00	0,89	1,7
			Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U	**Tojáskrém**	375,59	89,85	1,53	9,02	1,88	0,52	0,00	0,16	3,10,(1),(7),(12)
			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:	4 259,27	1 006,40	53,08	27,89	8,44	135,92	0,44	2,48	
5/10/2024	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	**Zöldborsóleves**	594,94	142,33	7,65	2,15	0,25	22,74	0,00	0,09	1,3
			Lecsós csirkemáj	446,77	106,88	14,65	3,09	1,06	4,97	0,00	1,60	
			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	**Lekvár**	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	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
			Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Összesen:	5 226,00	1 250,25	56,29	31,60	11,84	182,51	13,58	7,16	

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.

Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP *BÖLCSŐDE*

19. heti étlapok **Bölcsődés korcsoport (négyszeri egyszeri étkezés)** **2024.05.06. - 2024.05.10.**

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
5/6/2024 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	
		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	Sült hús	417,12	99,79	12,77	4,91	1,74	1,01	0,00	1,60	(1),(3),(6),(7),(10),(11
		Paradicsom mártás	976,20	233,54	4,33	1,25	0,09	50,96	29,97	0,45	1
		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:	4 905,93	1 173,67	40,85	35,08	11,93	171,07	51,95	5,36	
5/7/2024 kedd	R	Kenőmájas	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,09	(1),(6),(7),(10)
		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	Párizsi sertésszelet	931,61	222,87	18,27	6,38	2,04	22,83	0,00	0,18	1,3
		Tört burgonya	516,45	123,55	3,25	0,44	0,05	26,00	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	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:	5 522,24	1 321,12	56,14	30,72	12,67	201,82	15,98	2,93	
5/8/2024 szerda	R	Natur vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
		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	
		Limonádé	259,30	62,03	0,02	0,00	0,00	15,29	14,99	0,00	
	E	Becsináltleves	963,58	188,64	16,11	10,08	3,88	18,52	0,00	0,22	1
		Káposztás tészta	1 039,57	248,70	10,03	2,35	0,40	46,24	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	Sonkakrém	290,83	69,58	3,58	5,48	1,26	1,40	0,00	0,54	3,10,(1),(6),(7),(12)
		Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
		Citromos tea	131,10	31,36	0,52	0,10	0,00	7,04	6,99	0,00	
		Összesen:	4 452,96	1 023,41	39,86	27,46	9,85	162,21	21,98	2,10	
5/9/2024 csütörtök	R	Gyümölcsös túrókrém	246,15	44,23	5,09	3,50	1,85	1,67	0,28	0,01	7
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	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	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	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
		Parajfőzelék	398,15	95,25	4,78	1,39	0,39	15,69	0,00	0,68	1,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
	U	Tojáskrém	319,85	76,52	1,23	7,74	1,50	0,39	0,00	0,12	3,10,(1),(7),(12)
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		Tej	46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02	7
		Összesen:	3 376,95	793,23	39,52	21,44	6,36	111,41	7,27	2,36	
5/10/2024 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
		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	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	Lecsós csirkemáj	375,06	89,73	12,47	2,59	0,91	4,02	0,00	1,09	
		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	Lekvár	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	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
		Tej	46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02	7
		Összesen:	4 823,24	1 153,89	40,62	21,98	8,48	195,45	28,57	5,74	

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs Katalin
Szakács

Serbánné Szabó Klára
Dietetikus