

**Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha**  
**É T L A P Vendég**

2018. augusztus 13.-tól 2018. augusztus 17-ig



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	<b>Paradicsom leves Pirított csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta</b>	<b>Frankfurti leves Tiroli almás Narancs</b>	<b>Töklevés Rántott hal Párolt rizs</b>	<b>Meggylevés Tarhonyás hús Csemege uborka</b>	<b>Lebbencsleves Finomfőzelék Házi bélszínroló</b>
Tápanyagok	Energia: 637,95 Kcal / 2 666,63 KJ Fehérje 33,84 g Zsír 8,77 g T.Zsír-sav 2,17 g Szénhidrát 104,50 g Cukor 41,56 g Só 7,61 g	Energia: 1 330,41 Kcal / 5 561,11 KJ Fehérje 45,87 g Zsír 43,68 g T.Zsír-sav 15,09 g Szénhidrát 185,50 g Cukor 49,95 g Só 9,94 g	Energia: 908,51 Kcal / 3 797,57 KJ Fehérje 46,77 g Zsír 23,33 g T.Zsír-sav 4,83 g Szénhidrát 126,65 g Cukor 0,00 g Só 14,77 g	Energia: 809,12 Kcal / 3 382,12 KJ Fehérje 43,99 g Zsír 16,66 g T.Zsír-sav 4,82 g Szénhidrát 118,40 g Cukor 29,97 g Só 5,83 g	Energia: 770,99 Kcal / 3 222,74 KJ Fehérje 47,79 g Zsír 14,66 g T.Zsír-sav 4,57 g Szénhidrát 110,33 g Cukor 19,98 g Só 11,39 g
Allergének	1	1,3,7,(6),(10)	1,3,4,7	1,3,7,10,(6),(8),(12)	1,3,7

Jó étvágyat kívánunk!

Készült: 2018.07.19.

Kopányi Veronika  
Élelmezésvezető

Szűcs Katalin  
Szakács

*Mottó: „Tegyük minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel.”*

Az étlap megtekinthető a [www.korostarcsa.hu](http://www.korostarcsa.hu) internetes cí

**Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha**  
**ÉTLAP Óvoda**  
 2017. augusztus 21.-től 2017. augusztus 25-ig



Étekezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</b>	<b>Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</b>	<b>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</b>	<b>Olasz felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</b>	<b>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</b>
Tápértékek	Energia: 307,27 Kcal / 1 284,39 KJ Fehérje 11,55 g Zsír 10,00 g T.Zsír-sav 3,87 g Szénhidrát 42,40 g Cukor 0,00 g Só 0,90 g	Energia: 160,14 Kcal / 669,39 KJ Fehérje 6,95 g Zsír 1,91 g T.Zsír-sav 0,41 g Szénhidrát 28,53 g Cukor 0,00 g Só 0,98 g	Energia: 238,42 Kcal / 996,60 KJ Fehérje 11,24 g Zsír 2,60 g T.Zsír-sav 0,39 g Szénhidrát 42,25 g Cukor 0,00 g Só 0,98 g	Energia: 279,65 Kcal / 1 168,94 KJ Fehérje 8,31 g Zsír 14,81 g T.Zsír-sav 4,89 g Szénhidrát 27,95 g Cukor 0,00 g Só 1,92 g	Energia: 203,57 Kcal / 850,92 KJ Fehérje 9,84 g Zsír 3,84 g T.Zsír-sav 1,68 g Szénhidrát 32,16 g Cukor 0,00 g Só 0,88 g
Allergének	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7,(6)
Ebéd	<b>Paradicsom leves Pírtott csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Frankfurti leves Tiroli almás Narancs Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Töklevés Rántott hal Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Meggy leves Tarhonyás hús Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Lebbencsleves Finomfőzelék Házi bélszínroló Teljes kiőrlésű kenyér</b>
Tápértékek	Energia: 608,16 Kcal / 2 542,11 KJ Fehérje 26,82 g Zsír 6,39 g T.Zsír-sav 1,36 g Szénhidrát 109,50 g Cukor 31,57 g Só 4,16 g	Energia: 1 041,06 Kcal / 4 351,63 KJ Fehérje 35,47 g Zsír 28,66 g T.Zsír-sav 9,74 g Szénhidrát 157,72 g Cukor 34,97 g Só 4,96 g	Energia: 817,03 Kcal / 3 415,19 KJ Fehérje 36,79 g Zsír 17,76 g T.Zsír-sav 4,98 g Szénhidrát 126,43 g Cukor 0,00 g Só 4,48 g	Energia: 646,60 Kcal / 2 702,79 KJ Fehérje 33,06 g Zsír 11,01 g T.Zsír-sav 2,85 g Szénhidrát 102,16 g Cukor 11,99 g Só 2,34 g	Energia: 646,85 Kcal / 2 703,83 KJ Fehérje 35,50 g Zsír 9,31 g T.Zsír-sav 2,76 g Szénhidrát 104,05 g Cukor 14,99 g Só 6,23 g
Allergének	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(10)	1,3,4,7,(6)	1,3,7,10,(6)	1,3,7,(6)
Uzsonna	<b>Magvas pesto Teljes kiőrlésű kenyér tej</b>	<b>Pizzás kifli Tejeskávé</b>	<b>Magvas zsemle Diákcsemege Delma margarin Jégsaláta tej</b>	<b>Sajtos Pogácsa tej</b>	<b>Almás Töltött korong tej</b>
Tápértékek	Energia: 233,24 Kcal / 974,94 KJ Fehérje 11,93 g Zsír 3,74 g T.Zsír-sav 1,79 g Szénhidrát 37,70 g Cukor 0,00 g Só 1,16 g	Energia: 303,22 Kcal / 1 267,46 KJ Fehérje 10,05 g Zsír 3,00 g T.Zsír-sav 1,63 g Szénhidrát 37,41 g Cukor 7,99 g Só 0,27 g	Energia: 409,83 Kcal / 1 713,09 KJ Fehérje 15,68 g Zsír 19,74 g T.Zsír-sav 7,38 g Szénhidrát 41,88 g Cukor 0,00 g Só 1,33 g	Energia: 4 458,30 Kcal / 18 635,69 KJ Fehérje 97,80 g Zsír 211,00 g T.Zsír-sav 1,63 g Szénhidrát 506,60 g Cukor 0,00 g Só 0,27 g	Energia: 161,37 Kcal / 674,53 KJ Fehérje 7,86 g Zsír 4,94 g T.Zsír-sav 1,63 g Szénhidrát 20,74 g Cukor 0,00 g Só 0,27 g
Allergének	1,7,(6)	1,7	1,7,(6)	7	7

Jó étvágyat kívánunk!

Készült. 2018.07.19..

Kopányi Veronika  
Élelmezésvezető

Szűcs Katalin  
Szakács

*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

**Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha**

**É T L A P Bőlcso**

2017. augusztus 21.-től 2017. augusztus 25-ig



Étkezések	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
Reggeli	<b>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Tej</b>	<b>Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</b>	<b>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</b>	<b>Olasz felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</b>	<b>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</b>
Tízórai	<b>Alma, Gyümölcs tea</b>	<b>Narancs Gyümölcs tea</b>	<b>Banán Gyümölcs tea</b>	<b>Alma Gyümölcs tea</b>	<b>Szőlő Gyümölcs tea</b>
Tápértékek	Energia: 475,31 Kcal / 1 986,80 KJ Fehérje 18,77 g Zsír 16,00 g T.Zsírsv 6,91 g Szénhidrát 63,09 g Cukor 3,00 g Só 1,14 g	Energia: 431,00 Kcal / 1 801,58 KJ Fehérje 15,95 g Zsír 8,07 g T.Zsírsv 3,45 g Szénhidrát 71,93 g Cukor 19,98 g Só 1,22 g	Energia: 529,12 Kcal / 2 211,72 KJ Fehérje 20,01 g Zsír 8,35 g T.Zsírsv 3,43 g Szénhidrát 92,24 g Cukor 3,00 g Só 1,29 g	Energia: 523,18 Kcal / 2 186,89 KJ Fehérje 16,81 g Zsír 21,07 g T.Zsírsv 7,93 g Szénhidrát 65,60 g Cukor 19,98 g Só 2,16 g	Energia: 437,27 Kcal / 1 827,79 KJ Fehérje 16,96 g Zsír 9,10 g T.Zsírsv 4,34 g Szénhidrát 70,36 g Cukor 3,00 g Só 1,12 g
Allergének	1,7,(6)	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6)
Ebéd	<b>Pirított csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Frankfurti leves Tiroli almás Narancs Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Rántott hal Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Tarhonyás hús Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Finomfőzelék Házi bélszínroló Teljes kiőrlésű kenyér</b>
Tápértékek	Energia: 332,28 Kcal / 1 388,93 KJ Fehérje 20,14 g Zsír 3,72 g T.Zsírsv 0,99 g Szénhidrát 53,68 g Cukor 1,60 g Só 3,19 g	Energia: 947,70 Kcal / 3 961,39 KJ Fehérje 31,73 g Zsír 23,03 g T.Zsírsv 7,39 g Szénhidrát 150,92 g Cukor 34,97 g Só 4,64 g	Energia: 544,08 Kcal / 2 274,25 KJ Fehérje 29,29 g Zsír 8,50 g T.Zsírsv 1,27 g Szénhidrát 86,97 g Cukor 0,00 g Só 3,19 g	Energia: 385,41 Kcal / 1 611,01 KJ Fehérje 24,19 g Zsír 7,78 g T.Zsírsv 2,13 g Szénhidrát 54,18 g Cukor 0,00 g Só 1,72 g	Energia: 528,46 Kcal / 2 208,96 KJ Fehérje 29,91 g Zsír 7,30 g T.Zsírsv 2,28 g Szénhidrát 84,92 g Cukor 14,99 g Só 5,92 g
Allergének	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(10)	1,3,4,(6),(7)	1,3,10,(6),(7)	1,3,7,(6)
Uzsonna	<b>Magvas pesto Teljes kiőrlésű kenyér tej</b>	<b>Pizzás kifli Tejeskávé</b>	<b>Magvas zsemle Diákcsemege Delma margarin Jégsaláta tej</b>	<b>Sajtos Pogácsa tej</b>	<b>Almás Töltött korong tej</b>
Tápértékek	Energia: 256,75 Kcal / 1 073,22 KJ Fehérje 11,93 g Zsír 6,34 g T.Zsírsv 3,20 g Szénhidrát 37,70 g Cukor 0,00 g Só 1,12 g	Energia: 322,62 Kcal / 1 348,55 KJ Fehérje 10,05 g Zsír 5,60 g T.Zsírsv 3,04 g Szénhidrát 36,39 g Cukor 6,99 g Só 0,23 g	Energia: 433,34 Kcal / 1 811,36 KJ Fehérje 15,68 g Zsír 22,34 g T.Zsírsv 8,79 g Szénhidrát 41,88 g Cukor 0,00 g Só 1,29 g	Energia: 4 481,81 Kcal / 18 733,97 KJ Fehérje 97,80 g Zsír 213,60 g T.Zsírsv 3,04 g Szénhidrát 506,60 g Cukor 0,00 g Só 0,23 g	Energia: 184,88 Kcal / 772,80 KJ Fehérje 7,86 g Zsír 7,54 g T.Zsírsv 3,04 g Szénhidrát 20,74 g Cukor 0,00 g Só 0,23 g
Allergének	1,7,(6)	1,7	1,7,(6)	7	7

Jó étvágyat kívánunk!

Készült: 2018.07.19..

Kopányi Veronika  
Élelmészvezető

Szűcs Katalin  
Szakács

*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.

**Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha**  
**É T L A P szünidei étkezők**

2018. augusztus 13.-tól 2018. augusztus 17-ig

Jó étvágyat kívánunk!

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	<b>Paradicsom leves Pirított csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta</b>	<b>Frankfurti leves Tiroli almás Narancs</b>	<b>Tökleves Rántott hal Párolt rizs</b>	<b>Meggyleves Tarhonyás hús Csemege uborka</b>	<b>Lebbencsleves Finomfőzelék Házi bélszínroló</b>
Tápanyagok	Energia: 637,95 Kcal / 2 666,63 Kj	Energia: 1 330,41 Kcal / 5 561,11 Kj	Energia: 908,51 Kcal / 3 797,57 Kj	Energia: 809,12 Kcal / 3 382,12 Kj	Energia: 770,99 Kcal / 3 222,74 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír v	Fehérje Zsír T.Zsír v	Fehérje Zsír T.Zsír v	Fehérje Zsír T.Zsír v	Fehérje Zsír T.Zsír v
	33,84 g 8,77 g 2,17 g	45,87 g 43,68 g 15,09 g	46,77 g 23,33 g 4,83 g	43,99 g 16,66 g 4,82 g	47,79 g 14,66 g 4,57 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104,50 g 41,56 g 7,61 g	185,50 g 49,95 g 9,94 g	126,65 g 0,00 g 14,77 g	118,40 g 29,97 g 5,83 g	110,33 g 19,98 g 11,39 g	
Allergének	1	1,3,7,(6),(10)	1,3,4,7	1,3,7,10,(6),(8),(12)	1,3,7

Készült: 2018.07.19..

Kopányi Veronika  
Élelmezésvezető

Szűcs Katalin  
Szakács

*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.