

É T L A P Vendég
2018. június 11-től 2018. június 15-ig



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Ebéd	Csontleves cérnametélttel Paradicsomos húsgombóc	Palócleves Túrós tészta Alma	Erdei gyümölcsleves Rántott cápaharcsa filé Petrezselymes burgonya	Csurgatott tojás leves Zöldbabfőzelék Sertés pörkölt	Magyaros burgonyaleves Rakott kelkáposzta										
Tápanyagok	Energia: 545,87 Kcal / 2 281,74 KJ			Energia: 1 451,33 Kcal / 6 066,56 KJ			Energia: 1 126,45 Kcal / 4 708,56 KJ			Energia: 729,67 Kcal / 3 050,02 KJ			Energia: 681,28 Kcal / 2 847,75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	35,90 g	16,19 g	3,98 g	69,27 g	78,34 g	31,31 g	52,45 g	15,07 g	2,00 g	44,04 g	30,47 g	9,90 g	46,41 g	21,35 g	7,93 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Allergének	1,3	1,3,7	1,3,4,7,(6),(8),(12)	1,3,7	1,7,9										

Jó étvágyat kívánunk!

Készült: 2018.06.06.

Kopányi Veronika
Élelmezésvezető

Szücs Katalin
Szakács

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

Az étlap megtekinthető a www.korostarcsa.hu internetes címen.

2018. június 11-től 2018. június 15-ig

É T L A P iskola

VIDÁM NAPOT ES HETET!



UJJ

Jó étvágyat kívánunk!

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajkrém Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Uborkás túrókrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Sajtkrém Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkakrém házi, Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 215,18 Kcal / 899,45 KJ Fehérje 6,05 g Zsír 8,55 g T.Zsírsv 3,87 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 274,91 Kcal / 1 149,12 KJ Fehérje 15,30 g Zsír 4,15 g T.Zsírsv 1,14 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 171,78 Kcal / 718,04 KJ Fehérje 7,25 g Zsír 2,02 g T.Zsírsv 0,44 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 142,06 Kcal / 593,81 KJ Fehérje 5,63 g Zsír 0,79 g T.Zsírsv 0,16 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 282,80 Kcal / 1 182,10 KJ Fehérje 14,46 g Zsír 5,80 g T.Zsírsv 1,22 g Szénhidrát Cukor Só
Allergének	1,7,(6)	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7)
Ebéd	Csontleves cérnámetéltel Paradicsomos húsgombóc Teljes kiőrlésű kenyér	Palóclevés Túrós tészta Alma Teljes kiőrlésű kenyér	Erdei gyümölcsleves Rántott cáparharcsa filé Petrezselymes burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott tojás leves Zöldbabfőzelék Sertés pörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros burgonyaleves Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 631,49 Kcal / 2 639,63 KJ Fehérje 35,09 g Zsír 13,72 g T.Zsírsv 3,11 g Szénhidrát 91,52 g Cukor 17,98 g Só 3,21 g	Energia: 1 572,95 Kcal / 6 574,93 KJ Fehérje 68,94 g Zsír 77,47 g T.Zsírsv 31,55 g Szénhidrát 147,32 g Cukor 0,00 g Só 3,92 g	Energia: 933,84 Kcal / 3 903,45 KJ Fehérje 48,56 g Zsír 9,51 g T.Zsírsv 1,10 g Szénhidrát 161,51 g Cukor 24,98 g Só 3,63 g	Energia: 751,14 Kcal / 3 139,77 KJ Fehérje 40,62 g Zsír 26,41 g T.Zsírsv 8,42 g Szénhidrát 86,48 g Cukor 0,00 g Só 2,64 g	Energia: 735,15 Kcal / 3 072,93 KJ Fehérje 44,26 g Zsír 19,21 g T.Zsírsv 7,05 g Szénhidrát 95,02 g Cukor 0,00 g Só 8,42 g
Allergének	1,3,(6),(7)	1,3,7,(6)	1,3,4,7,(6),(8),(12)	1,3,7,(6)	1,7,9,(6)
Uzsonna	Sajtos rúd, Gyümölcsjoghurt	Sonka felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Tojáskrém Burgonyás kenyér, Tej	Kalács kakaós Tejeskáv	Kifli mini rozsos Lapka sajt Tej
Tápértékek	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ Fehérje 11,26 g Zsír 8,39 g T.Zsírsv 4,62 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 330,58 Kcal / 1 381,82 KJ Fehérje 12,29 g Zsír 14,36 g T.Zsírsv 5,70 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 374,00 Kcal / 1 563,32 KJ Fehérje 13,46 g Zsír 18,69 g T.Zsírsv 5,62 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 413,23 Kcal / 1 727,30 KJ Fehérje 14,18 g Zsír 12,17 g T.Zsírsv 5,75 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 212,81 Kcal / 889,55 KJ Fehérje 9,67 g Zsír 9,34 g T.Zsírsv 4,68 g Szénhidrát Cukor Só
Allergének	1,3,7	1,7,(6)	3,7,10,(1),(12)	1,3,7	7

Készült: 2018.06.06.

Kopányi Veronika
Élelmezésvezető

Szücs Katalin
Szakács

Mottó: „Tegyük minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel.” Az étlap megtekinthető a www.korostarcsa.hu internetes címen.

2018. június 11-től 2018. június 15-ig
É T L A P Óvoda



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajkrém Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Uborkás túrókrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Sajtkrém Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkkrém házi, Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 215,18 Kcal / 899,45 KJ Fehérje 6,05 g Zsír 8,55 g T.Zsír 3,87 g Szénhidrát 28,25 g Cukor 0,00 g Só 0,88 g	Energia: 274,91 Kcal / 1 149,12 KJ Fehérje 15,30 g Zsír 4,15 g T.Zsír 1,14 g Szénhidrát 43,77 g Cukor 0,00 g Só 1,72 g	Energia: 171,78 Kcal / 718,04 KJ Fehérje 7,25 g Zsír 2,02 g T.Zsír 0,44 g Szénhidrát 30,88 g Cukor 0,00 g Só 0,97 g	Energia: 142,06 Kcal / 593,81 KJ Fehérje 5,63 g Zsír 0,79 g T.Zsír 0,16 g Szénhidrát 27,95 g Cukor 0,00 g Só 0,91 g	Energia: 282,80 Kcal / 1 182,10 KJ Fehérje 14,46 g Zsír 5,80 g T.Zsír 1,22 g Szénhidrát 42,86 g Cukor 0,00 g Só 1,41 g
Allergének	1,7,(6)	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7)
Ebéd	Csontleves cérnametélttel Paradicsomos húsgombóc Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Túrós tészta Alma Teljes kiőrlésű kenyér	Erdei gyümölcsleves Rántott cápaharcsa filé Petrezselymes burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott tojás leves Zöldbabfőzelék Sertés pörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros burgonyaleves Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 487,86 Kcal / 2 039,25 KJ Fehérje 27,25 g Zsír 10,62 g T.Zsír 2,37 g Szénhidrát 70,54 g Cukor 12,99 g Só 1,33 g	Energia: 1 016,31 Kcal / 4 248,18 KJ Fehérje 53,59 g Zsír 33,89 g T.Zsír 14,65 g Szénhidrát 122,42 g Cukor 0,00 g Só 2,06 g	Energia: 785,94 Kcal / 3 285,23 KJ Fehérje 36,94 g Zsír 7,43 g T.Zsír 0,87 g Szénhidrát 141,14 g Cukor 24,98 g Só 2,95 g	Energia: 664,59 Kcal / 2 777,99 KJ Fehérje 34,12 g Zsír 21,78 g T.Zsír 6,98 g Szénhidrát 81,91 g Cukor 0,00 g Só 1,59 g	Energia: 641,76 Kcal / 2 682,56 KJ Fehérje 38,00 g Zsír 15,12 g T.Zsír 5,36 g Szénhidrát 87,29 g Cukor 0,00 g Só 6,96 g
Allergének	1,3,(6),(7)	1,3,7,(6)	1,3,4,7,(6),(8),(12)	1,3,7,(6)	1,7,9,(6)
Uzsonna	Sajtos rúd, Gyümölcsjoghurt	Sonka felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Tojáskrém Burgonyás kenyér, Tej	Kalács kakaós Tejeskávé	Kifli mini rozsos Lapka sajt Tej
Tápértékek	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ Fehérje 11,26 g Zsír 8,39 g T.Zsír 4,62 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 330,58 Kcal / 1 381,82 KJ Fehérje 12,29 g Zsír 14,36 g T.Zsír 5,70 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 374,00 Kcal / 1 563,32 KJ Fehérje 13,46 g Zsír 18,69 g T.Zsír 5,62 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 413,23 Kcal / 1 727,30 KJ Fehérje 14,18 g Zsír 12,17 g T.Zsír 5,75 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 212,81 Kcal / 889,55 KJ Fehérje 9,67 g Zsír 9,34 g T.Zsír 4,68 g Szénhidrát Cukor Só
Allergének	1,3,7	1,7,(6)	3,7,10,(1),(12)	1,3,7	7

Jó étvágyat kívánunk!

Készült: 2018.06.06..

Kopányi Veronika
Élelmezésvezető

Szűcs Katalin
Szakács



É T L A P Bölcsőde
2018. június 11-től 2018. június 15-ig

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Vajkrém Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Uborkás túrókrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Sajtkrém Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkakerém házi, Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér
Tízórai	Alma, Limonádé	Banán, citromos tea	Alma, limonádé	Banán, citromos tea	Őszibarack, Limonádé
Tápértékek	Energia: 432,57 Kcal / 1 808,14 KJ Fehérje 13,27 g Zsír 14,55 g T.Zsírsv 6,91 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 625,59 Kcal / 2 614,97 KJ Fehérje 23,51 g Zsír 9,46 g T.Zsírsv 3,90 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 389,17 Kcal / 1 626,73 KJ Fehérje 14,47 g Zsír 8,02 g T.Zsírsv 3,48 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 503,64 Kcal / 2 105,22 KJ Fehérje 14,90 g Zsír 6,64 g T.Zsírsv 3,20 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 478,63 Kcal / 2 000,67 KJ Fehérje 21,62 g Zsír 10,64 g T.Zsírsv 4,00 g Szénhidrát Cukor Só
Allergének	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,7,(6)
Ebéd	Paradicsomos húsgombóc Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Túrós tészta Alma Teljes kiőrlésű kenyér	Rántott cápafile Petrezselymes burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldbabfőzelék Sertés pörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 375,20 Kcal / 1 568,34 KJ Fehérje 21,08 g Zsír 7,04 g T.Zsírsv 1,96 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 1 224,44 Kcal / 5 118,16 KJ Fehérje 51,43 g Zsír 64,05 g T.Zsírsv 26,05 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 500,83 Kcal / 2 093,47 KJ Fehérje 27,64 g Zsír 5,11 g T.Zsírsv 0,45 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 540,31 Kcal / 2 258,50 KJ Fehérje 28,02 g Zsír 17,41 g T.Zsírsv 5,76 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 411,35 Kcal / 1 719,44 KJ Fehérje 26,84 g Zsír 11,18 g T.Zsírsv 4,12 g Szénhidrát Cukor Só
Allergének	1,3,(6),(7)	1,3,7,(6)	1,3,4,(6),(7)	1,7,(6)	1,7,(6)
Uzsonna	Sajtos rúd, Gyümölcsjoghurt	Sonka felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér, Tej	Tojáskrém Burgonyás kenyér, Tej	Kalács kakaós Tejeskávé	Kifli mini rozsos Lapka sajt Tej
Tápértékek	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ Fehérje 11,26 g Zsír 8,39 g T.Zsírsv 4,62 g Szénhidrát Cukor Só 42,90 g 12,99 g 0,49 g	Energia: 330,58 Kcal / 1 381,82 KJ Fehérje 12,29 g Zsír 14,36 g T.Zsírsv 5,70 g Szénhidrát Cukor Só 37,64 g 0,00 g 1,36 g	Energia: 374,00 Kcal / 1 563,32 KJ Fehérje 13,46 g Zsír 18,69 g T.Zsírsv 5,62 g Szénhidrát Cukor Só 36,87 g 0,00 g 0,39 g	Energia: 413,23 Kcal / 1 727,30 KJ Fehérje 14,18 g Zsír 12,17 g T.Zsírsv 5,75 g Szénhidrát Cukor Só 61,25 g 14,36 g 0,23 g	Energia: 212,81 Kcal / 889,55 KJ Fehérje 9,67 g Zsír 9,34 g T.Zsírsv 4,68 g Szénhidrát Cukor Só 21,89 g 0,00 g 0,47 g
Allergének	1,3,7	1,7,(6)	3,7,10,(1),(12)	1,3,7	7

Jó étvágyat kívánunk!

Készült: 2018.06.06.. 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 internetes címen.