

Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha
É T L A P Vendég
 2020 augusztus 10.-től 2020 augusztus 17.-ig



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zellerkrémleves Bolognai spagetti	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék Vagdalt	Babgulyás Tejbegríz	Vegyes gyümölcsleves Rántott karaj Kukoricás rizs	Csurgatott tojás leves Rakott kelkáposzta
Tápanyagok	Energia: 1 035,20 Kcal / 4 327,14 Kj Fehérje 61,13 g Zsír 29,98 g T.Zsírsv 11,57 g Szénhidrát 128,58 g Cukor 0,00 g Só 10,67 g	Energia: 686,93 Kcal / 2 871,37 Kj Fehérje 49,77 g Zsír 16,37 g T.Zsírsv 4,83 g Szénhidrát 83,59 g Cukor 7,99 g Só 6,23 g	Energia: 1 122,49 Kcal / 4 692,01 Kj Fehérje 72,28 g Zsír 23,02 g T.Zsírsv 8,48 g Szénhidrát 155,18 g Cukor 14,99 g Só 7,97 g	Energia: 1 201,96 Kcal / 5 024,19 Kj Fehérje 50,78 g Zsír 20,36 g T.Zsírsv 5,28 g Szénhidrát 202,25 g Cukor 49,95 g Só 2,35 g	Energia: 643,73 Kcal / 2 690,79 Kj Fehérje 46,98 g Zsír 24,31 g T.Zsírsv 8,53 g Szénhidrát 58,37 g Cukor 0,00 g Só 9,59 g
Allergének	1,3,7,9	1,3,7	1,7	1,3,7,9,(6),(8),(12)	1,3,7

Jó étvágyat kívánunk!

Készült: 2020. 08.03.

Szabó Klára
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.



É T L A P Szünidei étkezők

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																																											
Tízórai																																																																																
Tápértékek																																																																																
Allergének																																																																																
Ebéd	Zellerkrémleves Bolognai spagetti Kolbászos bordás	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék Vagdalt Orosházi banán	Babgulyás Tejbegríz Kifli Gyümölcs joghurt	Vegyes gyümölcsleves Rántott karaj Kukoricás rizs Kakaós csiga	Csurgatott tojás leves Rakott kelkáposzta Zsemle																																																																											
Tápértékek	<table border="1"> <tr><td colspan="3">Energia: 908,68 Kcal / 3 798,28 KJ</td></tr> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>48,62 g</td><td>20,43 g</td><td>7,53 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>131,21 g</td><td>0,00 g</td><td>1,47 g</td></tr> </table>	Energia: 908,68 Kcal / 3 798,28 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	48,62 g	20,43 g	7,53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	131,21 g	0,00 g	1,47 g	<table border="1"> <tr><td colspan="3">Energia: 36 389,49 Kcal / 152 108,07 KJ</td></tr> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>1 088,36 g</td><td>212,25 g</td><td>37,07 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>7 487,65 g</td><td>5,99 g</td><td>0,97 g</td></tr> </table>	Energia: 36 389,49 Kcal / 152 108,07 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	1 088,36 g	212,25 g	37,07 g	Szénhidrát	Cukor	Só	7 487,65 g	5,99 g	0,97 g	<table border="1"> <tr><td colspan="3">Energia: 814,39 Kcal / 3 404,15 KJ</td></tr> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>45,92 g</td><td>14,19 g</td><td>4,74 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>124,76 g</td><td>11,99 g</td><td>5,01 g</td></tr> </table>	Energia: 814,39 Kcal / 3 404,15 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	45,92 g	14,19 g	4,74 g	Szénhidrát	Cukor	Só	124,76 g	11,99 g	5,01 g	<table border="1"> <tr><td colspan="3">Energia: 1 042,53 Kcal / 4 357,78 KJ</td></tr> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>35,10 g</td><td>28,14 g</td><td>4,52 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>159,17 g</td><td>17,48 g</td><td>1,00 g</td></tr> </table>	Energia: 1 042,53 Kcal / 4 357,78 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	35,10 g	28,14 g	4,52 g	Szénhidrát	Cukor	Só	159,17 g	17,48 g	1,00 g	<table border="1"> <tr><td colspan="3">Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 KJ</td></tr> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>39,89 g</td><td>17,98 g</td><td>5,83 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>87,49 g</td><td>0,00 g</td><td>4,45 g</td></tr> </table>	Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	39,89 g	17,98 g	5,83 g	Szénhidrát	Cukor	Só	87,49 g	0,00 g	4,45 g
Energia: 908,68 Kcal / 3 798,28 KJ																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																														
48,62 g	20,43 g	7,53 g																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																														
131,21 g	0,00 g	1,47 g																																																																														
Energia: 36 389,49 Kcal / 152 108,07 KJ																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																														
1 088,36 g	212,25 g	37,07 g																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																														
7 487,65 g	5,99 g	0,97 g																																																																														
Energia: 814,39 Kcal / 3 404,15 KJ																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																														
45,92 g	14,19 g	4,74 g																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																														
124,76 g	11,99 g	5,01 g																																																																														
Energia: 1 042,53 Kcal / 4 357,78 KJ																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																														
35,10 g	28,14 g	4,52 g																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																														
159,17 g	17,48 g	1,00 g																																																																														
Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 KJ																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																														
39,89 g	17,98 g	5,83 g																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																														
87,49 g	0,00 g	4,45 g																																																																														
Allergének	1,3,7,9	1,3,7	1,7	1,3,7,(6),(8),(12)	1,3,7,11																																																																											
Uzsonna																																																																																
Tápértékek																																																																																
Allergének																																																																																

Jó étvágyat kívánunk!

Készült. 2020. 08.03.

Szabó Klára
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.



É T L A P Óvoda

Étekezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kenőmájás Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Vajkrém magyaros Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér	Felvágott Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér	Virsli Majonéz Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött Uborka Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 198,81 Kcal / 831,03 KJ Fehérje 8,43 g Zsír 6,06 g T.Zsír-sav 2,53 g Szénhidrát 27,40 g Cukor 0,00 g Só 0,96 g	Energia: 219,10 Kcal / 915,84 KJ Fehérje 6,15 g Zsír 8,65 g T.Zsír-sav 3,87 g Szénhidrát 28,90 g Cukor 0,00 g Só 0,86 g	Energia: 211,25 Kcal / 883,03 KJ Fehérje 8,29 g Zsír 6,76 g T.Zsír-sav 2,31 g Szénhidrát 29,06 g Cukor 0,00 g Só 0,87 g	Energia: 526,87 Kcal / 2 202,32 KJ Fehérje 12,94 g Zsír 40,45 g T.Zsír-sav 8,19 g Szénhidrát 27,13 g Cukor 0,00 g Só 1,07 g	Energia: 191,93 Kcal / 802,27 KJ Fehérje 9,54 g Zsír 3,73 g T.Zsír-sav 1,65 g Szénhidrát 29,81 g Cukor 0,00 g Só 0,89 g
Allergének	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,(6)	1,3,10,(6),(7)	1,7,(6)
Ebéd	Zellerkrémleves Bolognai spagetti Teljes kiőrlésű kenyér	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Vagdalt	Babgulyás Teljes kiőrlésű kenyér Tejbebríz	Vegyes gyümölcsleves Rántott karaj Kukoricás rizs Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott tojás leves Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 913,56 Kcal / 3 818,68 KJ Fehérje 48,00 g Zsír 18,33 g T.Zsír-sav 6,04 g Szénhidrát 137,76 g Cukor 0,00 g Só 2,33 g	Energia: 587,75 Kcal / 2 456,80 KJ Fehérje 37,21 g Zsír 10,75 g T.Zsír-sav 2,97 g Szénhidrát 84,36 g Cukor 5,99 g Só 1,83 g	Energia: 827,52 Kcal / 3 459,03 KJ Fehérje 46,83 g Zsír 14,38 g T.Zsír-sav 4,74 g Szénhidrát 126,68 g Cukor 11,99 g Só 5,87 g	Energia: 918,69 Kcal / 3 840,12 KJ Fehérje 36,35 g Zsír 16,34 g T.Zsír-sav 4,52 g Szénhidrát 155,27 g Cukor 17,48 g Só 1,86 g	Energia: 628,75 Kcal / 2 628,18 KJ Fehérje 38,68 g Zsír 16,95 g T.Zsír-sav 5,70 g Szénhidrát 79,54 g Cukor 0,00 g Só 4,35 g
Allergének	1,3,7,9,(6)	1,3,7,(6)	1,7,(6)	1,3,7,(6),(8),(12)	1,3,7,(6)
Uzsonna	Sárgabaracklekvár Burgonyás kenyér Tea	Tojásos szendvics Kakaó Fehérkenyér	Kockasajt Kifli Citromos tea	Sajtkrém Citromos tea Fehérkenyér	Diákcsemege Zsemle Tej
Tápértékek	Energia: 278,29 Kcal / 1 163,25 KJ Fehérje 4,40 g Zsír 0,60 g T.Zsír-sav 0,00 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 523,72 Kcal / 2 189,15 KJ Fehérje 22,94 g Zsír 16,14 g T.Zsír-sav 5,87 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 284,10 Kcal / 1 187,54 KJ Fehérje 8,00 g Zsír 5,41 g T.Zsír-sav 2,97 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 237,71 Kcal / 993,63 KJ Fehérje 5,60 g Zsír 0,74 g T.Zsír-sav 0,16 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 280,01 Kcal / 1 170,44 KJ Fehérje 10,44 g Zsír 10,29 g T.Zsír-sav 3,58 g Szénhidrát Cukor Só
Allergének	(12)	1,3,7	1,7	1,7	1,7,11,(6)

Jó étvágyat kívánunk!

Készült. 2020. 08. 03.

Szabó Klára
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

Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

É T L A P Bőlcso

2020 augusztus 10.-tól 2020 augusztus 17.-ig



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Kenőmájás Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Vajkrém magyaros Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér	Felvágott Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér	Virslí Majonéz Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött Uborka Teljes kiőrlésű kenyér
Tízórai	Alma, Limonádé	Narancs, citromos tea	Banán, Limonádé	Gyümölcs tea Alma	Alma, Limonádé
Tápértékek	Energia: 210,87 Kcal / 881,44 KJ Fehérje: 9,11 g Zsír: 6,62 g T.Zsír: 2,83 g Szénhidrát: 28,46 g Cukor: 0,00 g Só: 0,98 g	Energia: 231,16 Kcal / 966,25 KJ Fehérje: 6,83 g Zsír: 9,21 g T.Zsír: 4,17 g Szénhidrát: 29,96 g Cukor: 0,00 g Só: 0,88 g	Energia: 223,31 Kcal / 933,44 KJ Fehérje: 8,97 g Zsír: 7,32 g T.Zsír: 2,61 g Szénhidrát: 30,12 g Cukor: 0,00 g Só: 0,89 g	Energia: 538,93 Kcal / 2 252,73 KJ Fehérje: 13,62 g Zsír: 41,01 g T.Zsír: 8,49 g Szénhidrát: 28,19 g Cukor: 0,00 g Só: 1,09 g	Energia: 300,07 Kcal / 1 254,29 KJ Fehérje: 15,80 g Zsír: 8,57 g T.Zsír: 4,31 g Szénhidrát: 39,58 g Cukor: 0,00 g Só: 1,12 g
Allergének	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,3,7,10,(6)	1,7,(6)
Ebéd	Bolognai spagetti Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Vagdalt	Babgulyás Teljes kiőrlésű kenyér Tejbegríz	Rántott karaj Kukoricás rizs Teljes kiőrlésű kenyér	Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 781,22 Kcal / 3 265,50 KJ Fehérje: 40,10 g Zsír: 13,70 g T.Zsír: 4,07 g Szénhidrát: 123,37 g Cukor: 0,00 g Só: 1,98 g	Energia: 421,30 Kcal / 1 761,03 KJ Fehérje: 28,59 g Zsír: 7,66 g T.Zsír: 2,05 g Szénhidrát: 58,76 g Cukor: 5,00 g Só: 1,42 g	Energia: 751,12 Kcal / 3 139,68 KJ Fehérje: 44,86 g Zsír: 10,81 g T.Zsír: 3,80 g Szénhidrát: 117,65 g Cukor: 9,99 g Só: 3,34 g	Energia: 721,76 Kcal / 3 016,96 KJ Fehérje: 30,76 g Zsír: 15,24 g T.Zsír: 4,06 g Szénhidrát: 114,53 g Cukor: 0,00 g Só: 1,53 g	Energia: 411,35 Kcal / 1 719,44 KJ Fehérje: 26,84 g Zsír: 11,18 g T.Zsír: 4,12 g Szénhidrát: 50,35 g Cukor: 0,00 g Só: 3,36 g
Allergének	1,3,7,(6)	1,3,7,(6)	1,7,(6)	1,3,(6),(7)	1,7,(6)
Uzsonna	Sárgabaracklekvár Burgonyás kenyér Tea	Tojásos szendvics Kakaó Fehérkenyér	Kockasajt Kifli Citromos tea	Sajtkrém Citromos tea Fehérkenyér	Diákcsemege Zsemle Tej
Tápértékek	Energia: 270,26 Kcal / 1 129,69 KJ Fehérje: 4,40 g Zsír: 0,60 g T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 60,72 g Cukor: 33,84 g Só: 0,01 g	Energia: 400,49 Kcal / 1 674,05 KJ Fehérje: 17,14 g Zsír: 13,41 g T.Zsír: 5,18 g Szénhidrát: 52,34 g Cukor: 2,00 g Só: 1,37 g	Energia: 276,07 Kcal / 1 153,97 KJ Fehérje: 8,00 g Zsír: 5,41 g T.Zsír: 2,97 g Szénhidrát: 48,50 g Cukor: 22,98 g Só: 0,56 g	Energia: 229,68 Kcal / 960,06 KJ Fehérje: 5,60 g Zsír: 0,74 g T.Zsír: 0,16 g Szénhidrát: 49,87 g Cukor: 22,98 g Só: 1,04 g	Energia: 280,01 Kcal / 1 170,44 KJ Fehérje: 10,44 g Zsír: 10,29 g T.Zsír: 3,58 g Szénhidrát: 36,07 g Cukor: 0,00 g Só: 0,98 g
Allergének	(12)	1,3,7	1,7	1,7	1,7,11,(6)

Jó étvágyat kívánunk!

Készült: 2020. 08. 03.

Szabó Klára
Élelmezésvezető

Szűcs Katalin
Szakács

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