

Köröstarcsa Község Önkormányzata Szabó Károly Művelődési Ház és Könyvtár Közszolgáltató Intézmény

É T L A P Vendég

2018.november 19-től 2018. november 23-ig



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Fokhagyma krémleves Rakott karfiol	Palócleves Mogyorókrémes gombóc Alma	Olasz zöldségleves Rántott hal Burgonyapüré Céklasaláta	Almaleves Borsos tokány Főtt tészta Csemege uborka	Zöldséges burgonyaleves Parajfőzelék Hagymás fasírt
Tápanyagok	Energia: 801,81 Kcal / 3 351,57 KJ Fehérje 43,05 g Zsír 30,98 g T.Zsír-sav 10,97 g Szénhidrát 86,74 g Cukor 21,00 g Só 7,84 g	Energia: 1 099,52 Kcal / 4 595,99 KJ Fehérje 46,79 g Zsír 23,98 g T.Zsír-sav 6,91 g Szénhidrát 168,99 g Cukor 19,98 g Só 9,41 g	Energia: 834,73 Kcal / 3 489,17 KJ Fehérje 46,52 g Zsír 25,44 g T.Zsír-sav 4,17 g Szénhidrát 103,09 g Cukor 1,60 g Só 11,86 g	Energia: 1 021,91 Kcal / 4 271,58 KJ Fehérje 46,86 g Zsír 16,19 g T.Zsír-sav 4,72 g Szénhidrát 169,49 g Cukor 39,96 g Só 12,93 g	Energia: 759,15 Kcal / 3 173,25 KJ Fehérje 47,08 g Zsír 19,00 g T.Zsír-sav 5,03 g Szénhidrát 98,27 g Cukor 0,00 g Só 14,57 g
Allergének	1,3,7	1,7	1,3,4,7	1,3,7,10,(6),(8),(12)	1,3,7,9

Jó étvágyat kívánunk!

Készült: 2018. 11.08.

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.

Köröstarcsa Község Önkormányzata Szabó Károly Művelődési Ház és Könyvtár Közszolgáltató Intézmény
2018.november 19-től 2018. november 23-ig
Étlap Iskola



Jó étvágyat kívánunk!

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajkrém Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Sajtkrém, Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Sonka felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
Tápértékek	Energia: 215,18 Kcal / 899,45 KJ Fehérje 6,05 g Zsír 8,55 g T.Zsírsvav 3,87 g Szénhidrát 28,25 g Cukor 0,00 g Só 0,88 g	Energia: 219,37 Kcal / 916,97 KJ Fehérje 11,84 g Zsír 5,17 g T.Zsírsvav 2,34 g Szénhidrát 31,11 g Cukor 0,00 g Só 0,88 g	Energia: 229,33 Kcal / 958,60 KJ Fehérje 11,09 g Zsír 5,77 g T.Zsírsvav 1,55 g Szénhidrát 32,76 g Cukor 0,00 g Só 1,25 g	Energia: 142,06 Kcal / 593,81 KJ Fehérje 5,63 g Zsír 0,79 g T.Zsírsvav 0,16 g Szénhidrát 27,95 g Cukor 0,00 g Só 0,91 g	Energia: 219,81 Kcal / 918,81 KJ Fehérje 6,09 g Zsír 8,91 g T.Zsírsvav 2,66 g Szénhidrát 28,54 g Cukor 0,00 g Só 1,13 g
Allergének	1,7,(6)	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7)
Ebéd	Fokhagyma krémleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Palóclevés Mogyorókrémes gombóc Alma Teljes kiőrlésű kenyér	Olasz zöldségleves Rántott hal Burgonyapüré Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves Borsos tokány Főtt tészta Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges burgonyaleves Parajfőzelék Hagymás fasírt Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 710,00 Kcal / 2 967,80 KJ Fehérje 39,77 g Zsír 24,65 g T.Zsírsvav 8,21 g Szénhidrát 81,41 g Cukor 0,00 g Só 2,02 g	Energia: 1 044,59 Kcal / 4 366,39 KJ Fehérje 45,09 g Zsír 18,45 g T.Zsírsvav 5,95 g Szénhidrát 167,89 g Cukor 0,00 g Só 2,01 g	Energia: 829,05 Kcal / 3 465,43 KJ Fehérje 45,32 g Zsír 18,66 g T.Zsírsvav 3,65 g Szénhidrát 118,13 g Cukor 1,60 g Só 3,81 g	Energia: 997,24 Kcal / 4 168,46 KJ Fehérje 43,39 g Zsír 13,57 g T.Zsírsvav 3,77 g Szénhidrát 173,09 g Cukor 34,97 g Só 6,81 g	Energia: 789,88 Kcal / 3 301,70 KJ Fehérje 43,99 g Zsír 15,59 g T.Zsírsvav 3,96 g Szénhidrát 116,73 g Cukor 0,00 g Só 4,90 g
Allergének	1,3,7,(6)	1,7,(6)	1,3,4,7,(6)	1,3,7,10,(6),(8),(12)	1,3,7,9,(6)
Uzsonna	Sajtos rúd Gyümölcsjoghurt	Sonkakrém Fehérkenyér Tej	Egérke Tej	Kakaós kalács Kakaó	Kifli Lapka sajt Tej
Tápértékek	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ Fehérje 11,26 g Zsír 8,39 g T.Zsírsvav 4,62 g Szénhidrát 42,90 g Cukor 12,99 g Só 0,49 g	Energia: 279,78 Kcal / 1 169,48 KJ Fehérje 15,21 g Zsír 7,20 g T.Zsírsvav 2,85 g Szénhidrát 38,21 g Cukor 0,00 g Só 1,79 g	Energia: 333,74 Kcal / 1 395,03 KJ Fehérje 14,36 g Zsír 4,42 g T.Zsírsvav 1,63 g Szénhidrát 57,44 g Cukor 0,00 g Só 0,27 g	Energia: 240,55 Kcal / 1 005,50 KJ Fehérje 11,08 g Zsír 7,02 g T.Zsírsvav 3,44 g Szénhidrát 32,98 g Cukor 4,60 g Só 0,27 g	Energia: 257,60 Kcal / 1 076,77 KJ Fehérje 12,51 g Zsír 6,37 g T.Zsírsvav 3,27 g Szénhidrát 37,31 g Cukor 0,00 g Só 0,51 g
Allergének	1,3,7	1,7,(6)	7	1,3,7	1,7

Készült. 2018. 11.08
Kopányi Veronika
Élelmézésvezető

Szűcs Katalin
Szakács

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

Köröstarcsa Község Önkormányzata Szabó Károly Művelődési Ház és Könyvtár Közzolgáltató Intézmény
 2018.november 19-től 2018. november 23-ig
É T L A P Óvoda



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajkrém Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Sajtkrém, Uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Sonka felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
Tápértékek	Energia: 215,18 Kcal / 899,45 KJ Fehérje 6,05 g Zsír 8,55 g T.Zsírsvav 3,87 g Szénhidrát 28,25 g Cukor 0,00 g Só 0,88 g	Energia: 219,37 Kcal / 916,97 KJ Fehérje 11,84 g Zsír 5,17 g T.Zsírsvav 2,34 g Szénhidrát 31,11 g Cukor 0,00 g Só 0,88 g	Energia: 229,33 Kcal / 958,60 KJ Fehérje 11,09 g Zsír 5,77 g T.Zsírsvav 1,55 g Szénhidrát 32,76 g Cukor 0,00 g Só 1,25 g	Energia: 142,06 Kcal / 593,81 KJ Fehérje 5,63 g Zsír 0,79 g T.Zsírsvav 0,16 g Szénhidrát 27,95 g Cukor 0,00 g Só 0,91 g	Energia: 219,81 Kcal / 918,81 KJ Fehérje 6,09 g Zsír 8,91 g T.Zsírsvav 2,66 g Szénhidrát 28,54 g Cukor 0,00 g Só 1,13 g
Allergének	1,7,(6)	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7)
Ebéd	Fokhagyma krémleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Mogyorókrémes gombóc Alma Teljes kiőrlésű kenyér	Olasz zöldségleves Rántott hal Burgonyapüré Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves Borsos tokány Főtt tészta Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges burgonyaleves Parajfőzelék Hagymás fasírt Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 586,29 Kcal / 2 450,69 KJ Fehérje 31,34 g Zsír 19,76 g T.Zsírsvav 6,52 g Szénhidrát 70,06 g Cukor 0,00 g Só 2,23 g	Energia: 800,37 Kcal / 3 345,55 KJ Fehérje 35,11 g Zsír 13,16 g T.Zsírsvav 3,83 g Szénhidrát 130,66 g Cukor 0,00 g Só 1,27 g	Energia: 617,61 Kcal / 2 581,61 KJ Fehérje 33,04 g Zsír 12,85 g T.Zsírsvav 2,58 g Szénhidrát 91,15 g Cukor 1,60 g Só 2,16 g	Energia: 844,80 Kcal / 3 531,26 KJ Fehérje 36,81 g Zsír 11,06 g T.Zsírsvav 3,01 g Szénhidrát 147,57 g Cukor 24,98 g Só 4,64 g	Energia: 551,93 Kcal / 2 307,07 KJ Fehérje 31,64 g Zsír 10,96 g T.Zsírsvav 2,91 g Szénhidrát 80,45 g Cukor 0,00 g Só 2,46 g
Allergének	1,3,7,(6)	1,7,(6)	1,3,4,7,(6)	1,3,7,10,(6),(8),(12)	1,3,7,9,(6)
Uzsonna	Sajtos rúd Gyümölcsjoghurt	Sonkakrém Fehérkenyér Tej	Egérke Tej	Kakaós kalács Kakaó	Kifli Lapka sajt Tej
Tápértékek	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ Fehérje 11,26 g Zsír 8,39 g T.Zsírsvav 4,62 g Szénhidrát 42,90 g Cukor 12,99 g Só 0,49 g	Energia: 279,78 Kcal / 1 169,48 KJ Fehérje 15,21 g Zsír 7,20 g T.Zsírsvav 2,85 g Szénhidrát 38,21 g Cukor 0,00 g Só 1,79 g	Energia: 333,74 Kcal / 1 395,03 KJ Fehérje 14,36 g Zsír 4,42 g T.Zsírsvav 1,63 g Szénhidrát 57,44 g Cukor 0,00 g Só 0,27 g	Energia: 240,55 Kcal / 1 005,50 KJ Fehérje 11,08 g Zsír 7,02 g T.Zsírsvav 3,44 g Szénhidrát 32,98 g Cukor 4,60 g Só 0,27 g	Energia: 257,60 Kcal / 1 076,77 KJ Fehérje 12,51 g Zsír 6,37 g T.Zsírsvav 3,27 g Szénhidrát 37,31 g Cukor 0,00 g Só 0,51 g
Allergének	1,3,7	1,7,(6)	7	1,3,7	1,7

Jó étvágyat kívánunk!

Készült. 2018. 11.08

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

Köröstarcsa Község Önkormányzata Szabó Károly Művelődési Ház és Könyvtár Közszolgáltató Intézmény

É T L A P Bőlcsoede

2018.november 19-től 2018. november 23-ig



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Vajkrém Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Tej	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika Tej	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Tej	Sajtkrém, Uborka Teljes kiőrlésű kenyér Tej	Sonka felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Tej
Tízórai	Alma, Csipkebogyó tea	Narancs, Citromos tea	Banán, Csipkebogyó tea	Körte, Citromos tea	Alma, Csipkebogyó tea
Tápértékek	Energia: 400,61 Kcal / 1 674,55 KJ Fehérje 13,47 g Zsír 14,75 g T.Zsírsvav 6,91 g Szénhidrát 52,44 g Cukor 3,00 g Só 1,13 g	Energia: 454,28 Kcal / 1 898,89 KJ Fehérje 18,10 g Zsír 9,23 g T.Zsírsvav 4,31 g Szénhidrát 73,03 g Cukor 19,98 g Só 1,11 g	Energia: 520,03 Kcal / 2 173,73 KJ Fehérje 19,86 g Zsír 11,52 g T.Zsírsvav 4,59 g Szénhidrát 82,75 g Cukor 3,00 g Só 1,56 g	Energia: 508,25 Kcal / 2 124,49 KJ Fehérje 15,68 g Zsír 6,80 g T.Zsírsvav 3,20 g Szénhidrát 94,90 g Cukor 19,98 g Só 1,22 g	Energia: 424,15 Kcal / 1 772,95 KJ Fehérje 16,49 g Zsír 15,51 g T.Zsírsvav 5,82 g Szénhidrát 53,57 g Cukor 3,00 g Só 1,31 g
Allergének	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,7,(6)
Ebéd	Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Mogyorókrémes gombóc Alma Teljes kiőrlésű kenyér	Rántott hal sütőben sütv Burgonyapüré Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér	Borsos tokány Főtt tészta Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Parajfőzelék Sütőben sült hagymás fasírt Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 405,92 Kcal / 1 696,75 KJ Fehérje 26,57 g Zsír 12,56 g T.Zsírsvav 4,66 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 592,19 Kcal / 2 475,35 KJ Fehérje 27,81 g Zsír 10,00 g T.Zsírsvav 2,93 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 517,68 Kcal / 2 163,90 KJ Fehérje 29,45 g Zsír 11,41 g T.Zsírsvav 2,76 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 526,00 Kcal / 2 198,68 KJ Fehérje 28,75 g Zsír 9,30 g T.Zsírsvav 2,34 g Szénhidrát Cukor Só	Energia: 339,67 Kcal / 1 419,82 KJ Fehérje 23,48 g Zsír 7,58 g T.Zsírsvav 2,33 g Szénhidrát Cukor Só
Allergének	1,7,(6)	1,7,(6)	1,3,4,7,(6)	1,3,10,(6),(7)	1,3,7,(6)
Uzsonna	Sajtos rúd Gyümölcsjoghurt	Sonkakrém Fehérkenyér Tej	Egérke Tej	Kakaós kalács Kakaó	Kifli Lapka sajt Tej
Tápértékek	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ Fehérje 11,26 g Zsír 8,39 g T.Zsírsvav 4,62 g Szénhidrát 42,90 g Cukor 12,99 g Só 0,49 g	Energia: 328,47 Kcal / 1 373,00 KJ Fehérje 12,24 g Zsír 14,26 g T.Zsírsvav 5,70 g Szénhidrát 37,39 g Cukor 0,00 g Só 1,51 g	Energia: 235,12 Kcal / 982,80 KJ Fehérje 10,56 g Zsír 6,52 g T.Zsírsvav 3,04 g Szénhidrát 32,64 g Cukor 0,00 g Só 0,23 g	Energia: 258,93 Kcal / 1 082,33 KJ Fehérje 10,90 g Zsír 9,40 g T.Zsírsvav 4,72 g Szénhidrát 32,37 g Cukor 4,10 g Só 0,23 g	Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 KJ Fehérje 12,51 g Zsír 8,97 g T.Zsírsvav 4,68 g Szénhidrát 37,31 g Cukor 0,00 g Só 0,47 g
Allergének	1,3,7	1,7,(6)	7	1,3,7	1,7

Jó étvágyat kívánunk!

Készült: 2018. 11.08

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.