

É T L A P Vendég
2018. március 19-től 2018. március 23.-ig



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Ebéd	Csontleves cérnametéllel Paradicsomos húsgombóc	Feles borsó gulyás Gránátos kocka Alma	Almaleves Rántott hal Párolt rizs	Fokhagymakrém leves Rakott kelkáposzta Üdítő 0,2l-es	Csurgatott tojás leves Finomfőzelék Zöldséges fasírt										
Tápanyagok	Energia: 545,87 Kcal / 2 281,74 KJ	Energia: 1 222,18 Kcal / 5 108,71 KJ	Energia: 1 079,62 Kcal / 4 512,81 KJ	Energia: 879,08 Kcal / 3 674,55 KJ	Energia: 745,31 Kcal / 3 115,40 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	35,90 g	16,19 g	3,98 g	69,73 g	20,95 g	5,07 g	47,12 g	15,44 g	1,93 g	49,45 g	31,36 g	11,02 g	47,12 g	20,85 g	5,60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,88 g	19,98 g	7,67 g	186,38 g	0,00 g	14,76 g	185,39 g	39,96 g	11,63 g	98,73 g	21,00 g	8,13 g	90,90 g	19,98 g	18,00 g	
Allergének	1,3	1,3,(6),(7)	1,3,4,7,9,(6),(8),(12)	1,3,7	1,3,7										

Jó étvágyat kívánunk!
Készült: 2018.03.05

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.

2018. március 19-től 2018. március 23.-ig

É T L A P Iskola

Jó étvágyat kívánunk!



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Sajtkrém Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér	Delma margarin Mini méz Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött Zöldhagyma Teljes kiőrlésű kenyér
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: 167,98 Kcal / 702,16 KJ Fehérje 7,29 g Zsír 2,07 g T.Zsírsvav 0,41 g Szénhidrát 29,78 g Cukor 0,00 g Só 0,97 g	Energia: 153,70 Kcal / 642,47 KJ Fehérje 5,93 g Zsír 0,90 g T.Zsírsvav 0,19 g Szénhidrát 30,30 g Cukor 0,00 g Só 0,90 g	Energia: 272,24 Kcal / 1 137,96 KJ Fehérje 5,15 g Zsír 8,60 g T.Zsírsvav 2,60 g Szénhidrát 43,24 g Cukor 16,20 g Só 1,06 g	Energia: 218,05 Kcal / 911,45 KJ Fehérje 10,84 g Zsír 3,78 g T.Zsírsvav 1,65 g Szénhidrát 36,26 g Cukor 0,00 g Só 0,87 g
Allergének	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7,(6)
Ebéd	Csontleves cérnametéllel Paradicsomos húsgombóc Teljes kiőrlésű kenyér	Feles borsó gulyás Gránátos kocka Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Almaleves Rántott hal Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagymakrém leves Rakott kelkáposzta Üdítő 0,2i-es Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott tojás leves Finomfőzelék Zöldséges fasírt Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 581,56 Kcal / 2 430,92 KJ Fehérje 33,14 g Zsír 13,28 g T.Zsírsvav 3,03 g Szénhidrát 82,04 g Cukor 17,98 g Só 3,13 g	Energia: 1 067,08 Kcal / 4 460,39 KJ Fehérje 57,08 g Zsír 17,59 g T.Zsírsvav 4,07 g Szénhidrát 168,00 g Cukor 0,00 g Só 3,33 g	Energia: 1 116,04 Kcal / 4 665,05 KJ Fehérje 48,77 g Zsír 10,57 g T.Zsírsvav 1,30 g Szénhidrát 204,07 g Cukor 34,97 g Só 5,04 g	Energia: 892,74 Kcal / 3 731,65 KJ Fehérje 46,41 g Zsír 25,40 g T.Zsírsvav 8,45 g Szénhidrát 118,57 g Cukor 21,00 g Só 6,26 g	Energia: 748,97 Kcal / 3 130,69 KJ Fehérje 42,97 g Zsír 17,25 g T.Zsírsvav 4,45 g Szénhidrát 104,21 g Cukor 16,98 g Só 8,09 g
Allergének	1,3,(6),(7)	1,3,(6),(7)	1,3,4,7,9,(6),(8),(12)	1,3,7,(6)	1,3,7,(6)
Uzsonna	Kockasajt Burgonyás kenyér Tej	Fonott kalács Kakaó	Zala felvágott Delma margarin Magvas zsemle Tej	Gyümölcsjoghurt Rozsos kifli	Egérke Tej
Tápértékek	Energia: 302,95 Kcal / 1 266,33 KJ Fehérje 13,94 g Zsír 11,10 g T.Zsírsvav 6,01 g Szénhidrát 35,80 g Cukor 0,00 g Só 0,79 g	Energia: 520,39 Kcal / 2 175,23 KJ Fehérje 19,24 g Zsír 14,28 g T.Zsírsvav 6,41 g Szénhidrát 78,13 g Cukor 9,29 g Só 0,27 g	Energia: 390,58 Kcal / 1 632,62 KJ Fehérje 15,02 g Zsír 18,06 g T.Zsírsvav 7,10 g Szénhidrát 41,54 g Cukor 0,00 g Só 1,78 g	Energia: 218,02 Kcal / 911,32 KJ Fehérje 6,89 g Zsír 6,47 g T.Zsírsvav 3,13 g Szénhidrát 32,11 g Cukor 12,99 g Só 0,49 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
Allergének	7,(1)	1,3,7	1,7,(6)	7,(1)	7

Készült. 2018.03.05

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 internetes címen.

2018. március 19-től 2018. március 23.-ig
É T L A P Óvoda



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Sajtkrém Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér	Delma margarin Mini méz Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött Zöldhagyma 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 28,25 g Cukor 0,00 g Só 0,88 g	Energia: 167,98 Kcal / 702,16 KJ Fehérje 7,29 g Zsír 2,07 g T.Zsírsv 0,41 g Szénhidrát 29,78 g Cukor 0,00 g Só 0,97 g	Energia: 153,70 Kcal / 642,47 KJ Fehérje 5,93 g Zsír 0,90 g T.Zsírsv 0,19 g Szénhidrát 30,30 g Cukor 0,00 g Só 0,90 g	Energia: 272,24 Kcal / 1 137,96 KJ Fehérje 5,15 g Zsír 8,60 g T.Zsírsv 2,60 g Szénhidrát 43,24 g Cukor 16,20 g Só 1,06 g	Energia: 218,05 Kcal / 911,45 KJ Fehérje 10,84 g Zsír 3,78 g T.Zsírsv 1,65 g Szénhidrát 36,26 g Cukor 0,00 g Só 0,87 g
Allergének	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7,(6)
Ebéd	Csontleves cérnametéllel Paradicsomos húsgombóc Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos raguleves Gránátos kocka Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Almaleves Rántott hal Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagymakrém leves Rakott kelkáposzta Üdítő 0,2l-es Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott tojás leves Finomfőzelék Zöldséges fasírt Teljes kiőrlésű kenyér
Tápértékek	Energia: 487,86 Kcal / 2 039,25 KJ Fehérje 27,25 g Zsír 10,62 g T.Zsírsv 2,37 g Szénhidrát 70,54 g Cukor 12,99 g Só 1,33 g	Energia: 731,27 Kcal / 3 056,71 KJ Fehérje 37,05 g Zsír 12,99 g T.Zsírsv 3,05 g Szénhidrát 115,11 g Cukor 0,00 g Só 2,64 g	Energia: 927,78 Kcal / 3 878,12 KJ Fehérje 37,94 g Zsír 8,60 g T.Zsírsv 1,10 g Szénhidrát 172,65 g Cukor 24,98 g Só 3,33 g	Energia: 791,15 Kcal / 3 307,01 KJ Fehérje 39,90 g Zsír 20,61 g T.Zsírsv 6,61 g Szénhidrát 110,57 g Cukor 21,00 g Só 4,98 g	Energia: 648,15 Kcal / 2 709,27 KJ Fehérje 35,88 g Zsír 12,52 g T.Zsírsv 3,28 g Szénhidrát 96,88 g Cukor 14,99 g Só 5,11 g
Allergének	1,3,(6),(7)	1,3,(6),(7)	1,3,4,7,9,(6),(8),(12)	1,3,7,(6)	1,3,7,(6)
Uzsonna	Kockasajt Burgonyás kenyér Tej	Fonott kalács Kakaó	Zala felvágott Delma margarin Magvas zsemle Tej	Gyümölcsjoghurt Rozsos kifli	Egérke Tej
Tápértékek	Energia: 302,95 Kcal / 1 266,33 KJ Fehérje 13,94 g Zsír 11,10 g T.Zsírsv 6,01 g Szénhidrát 35,80 g Cukor 0,00 g Só 0,79 g	Energia: 520,39 Kcal / 2 175,23 KJ Fehérje 19,24 g Zsír 14,28 g T.Zsírsv 6,41 g Szénhidrát 78,13 g Cukor 9,29 g Só 0,27 g	Energia: 390,58 Kcal / 1 632,62 KJ Fehérje 15,02 g Zsír 18,06 g T.Zsírsv 7,10 g Szénhidrát 41,54 g Cukor 0,00 g Só 1,78 g	Energia: 218,02 Kcal / 911,32 KJ Fehérje 6,89 g Zsír 6,47 g T.Zsírsv 3,13 g Szénhidrát 32,11 g Cukor 12,99 g Só 0,49 g	Energia: 235,12 Kcal / 982,80 KJ Fehérje 10,56 g Zsír 6,52 g T.Zsírsv 3,04 g Szénhidrát 32,64 g Cukor 0,00 g Só 0,23 g
Allergének	7,(1)	1,3,7	1,7,(6)	7,(1)	7

Jó étvágyat kívánunk!

Készült. 2018.03.05

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.



Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Sajtkrém Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér	Delma margarin Mini méz Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött Zöldhagyma Teljes kiőrlésű kenyér
Tízórai	Alma, Citromos tea	Banán, Csipkebogyó tea	Körte, Citromos tea	Alma, Csipkebogyó tea	Banán, Citromos tea
Tápértékek	Energia: 454,10 Kcal / 1 898,14 KJ Fehérje 13,77 g Zsír 14,65 g T.Zsírsv 6,91 g Szénhidrát 65,88 g Cukor 19,98 g Só 1,12 g	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ Fehérje 16,56 g Zsír 7,92 g T.Zsírsv 3,45 g Szénhidrát 79,79 g Cukor 3,00 g Só 1,28 g	Energia: 410,01 Kcal / 1 713,84 KJ Fehérje 13,85 g Zsír 7,20 g T.Zsírsv 3,23 g Szénhidrát 71,43 g Cukor 19,98 g Só 1,15 g	Energia: 443,26 Kcal / 1 852,83 KJ Fehérje 12,87 g Zsír 14,70 g T.Zsírsv 5,64 g Szénhidrát 63,95 g Cukor 19,20 g Só 1,30 g	Energia: 567,20 Kcal / 2 370,90 KJ Fehérje 19,57 g Zsír 8,87 g T.Zsírsv 4,31 g Szénhidrát 102,36 g Cukor 19,98 g Só 1,18 g
Allergének	1,7,(6)	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6)
Ebéd	Paradicsomos húsgombóc Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos raguleves Gránátos kocka Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Rántott hal Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér	Rakott kelkáposzta Üdítő 0,2l-es Teljes kiőrlésű kenyér	Finomfőzelék Zöldséges fasírt 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 56,44 g Cukor 10,99 g Só 1,16 g	Energia: 605,89 Kcal / 2 532,62 KJ Fehérje 30,79 g Zsír 10,83 g T.Zsírsv 2,54 g Szénhidrát 95,15 g Cukor 0,00 g Só 1,88 g	Energia: 591,28 Kcal / 2 471,55 KJ Fehérje 31,33 g Zsír 8,25 g T.Zsírsv 1,26 g Szénhidrát 97,23 g Cukor 0,00 g Só 3,99 g	Energia: 495,75 Kcal / 2 072,24 KJ Fehérje 26,84 g Zsír 11,18 g T.Zsírsv 4,12 g Szénhidrát 71,35 g Cukor 21,00 g Só 3,38 g	Energia: 534,03 Kcal / 2 232,25 KJ Fehérje 29,73 g Zsír 9,46 g T.Zsírsv 2,59 g Szénhidrát 81,64 g Cukor 14,99 g Só 5,49 g
Allergének	1,3,(6),(7)	1,3,(6),(7)	1,3,4,9,(6),(7)	1,7,(6)	1,3,7,(6)
Uzsonna	Kockasajt Burgonyás kenyér Tej	Fonott kalács Kakaó	Zala felvágott Delma margarin Magvas zsemle Tej	Gyümölcsjoghurt Rozsos kifli	Egérke Tej
Tápértékek	Energia: 302,95 Kcal / 1 266,33 KJ Fehérje 13,94 g Zsír 11,10 g T.Zsírsv 6,01 g Szénhidrát 35,80 g Cukor 0,00 g Só 0,79 g	Energia: 520,39 Kcal / 2 175,23 KJ Fehérje 19,24 g Zsír 14,28 g T.Zsírsv 6,41 g Szénhidrát 78,13 g Cukor 9,29 g Só 0,27 g	Energia: 390,58 Kcal / 1 632,62 KJ Fehérje 15,02 g Zsír 18,06 g T.Zsírsv 7,10 g Szénhidrát 41,54 g Cukor 0,00 g Só 1,78 g	Energia: 218,02 Kcal / 911,32 KJ Fehérje 6,89 g Zsír 6,47 g T.Zsírsv 3,13 g Szénhidrát 32,11 g Cukor 12,99 g Só 0,49 g	Energia: 235,12 Kcal / 982,80 KJ Fehérje 10,56 g Zsír 6,52 g T.Zsírsv 3,04 g Szénhidrát 32,64 g Cukor 0,00 g Só 0,23 g
Allergének	7,(1)	1,3,7	1,7,(6)	7,(1)	7

Jó étvágyat kívánunk!

Készült: 2018.03.05

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 internetes címen.