

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.11.23.

Kedd
2020.11.24.

Szerda
2020.11.25.

Csütörtök
2020.11.26.

Péntek
2020.11.27.

Tízórai

-Tea,citromlével
-Zsemle, teljes kiőrlésű (G)
-Szalámi
-Paradicsom

E:734,0, ZS:17,7, T:0,0, F:25,8,
CH:119,0, C:0,2

-Tej, kávé (200 cm³)
-Kifli, sós v. tejes (1db 44g)
(G, L)
-Kenőmájas (O)
-Paradicsom

E:598,0, ZS:18,1, T:0,0, F:24,2,
CH:80,8, C:0,2

-gyümölcsle
-Baromfivirsl (O)
-Kifli, sós v. tejes (1db 44g)
(G, L)

E:529,0, ZS:14,1, T:0,0, F:20,1,
CH:78,3, C:0,0

-Tej, karamellás (L)
-Paradicsom
-Kifli, sós v. tejes (1db 44g)
(G, L)
-Natúr vajkrém (L)

E:680,0, ZS:10,4, T:0,0, F:24,3,
CH:118,5, C:0,1

-Tea,citromlével
-Kakaós csiga (1db 52g) (G)

E:858,0, ZS:36,9, T:0,0, F:11,4,
CH:115,2, C:0,0

Ebéd

-Zöldségleves (Z, G)
-Köményes sertéssült
-Lencsefőzelék (L, G)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)

E:907,0, ZS:38,1, T:0,0, F:50,1,
CH:79,8, C:1,2

-Kertészleves (Z, G)
-Lecsós csirke
-Tésztaköret (G, T)
-Csemege uborka

E:2 600,0, ZS:38,3, T:0,0, F:124,6,
CH:380,7, C:267,3

-Burgonya leves (G, L)
-Húsgombóc sertéshúsból (T)
-Paradicsom mártás (G, L)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)

E:1 161,0, ZS:29,7, T:0,0, F:41,7,
CH:175,3, C:2,0

-Zeller krémleves (L, O, G, T, Z)
-Tavaszi pulykaragu (G)
-Párolt rizs

E:871,0, ZS:36,4, T:3,0, F:32,1,
CH:101,3, C:0,5

-Babgulyás (eper) (Z, G, T)
-Pogácsa, tepertős (1db 47g)
(G, L, T)
-Fehér kenyér (házi jellegű)
(G)
-Alma (Jonatán)

E:1 129,0, ZS:46,4, T:0,0, F:40,2,
CH:121,1, C:0,0

Uzsonna

-Natúr vajkrém (L)
-Magos kifli (G, L, T)
-Zöldpaprika

E:258,0, ZS:4,3, T:0,0, F:9,5, CH:43,4,
C:0,1

-Gépsonka
-Zsemle, teljes kiőrlésű (G)
-Delma light margarin
-Uborka

E:670,0, ZS:13,4, T:0,0, F:26,2,
CH:94,1, C:0,0

-Joghurt, gyümölcsös (L)
-Müzli szelet piros
gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)

E:480,0, ZS:10,7, T:0,0, F:11,5,
CH:96,0, C:8,2

-Zsemle, teljes kiőrlésű (G)
-Körözött (L)
-Zöldpaprika

E:586,0, ZS:6,8, T:0,0, F:27,7,
CH:101,0, C:2,2

-Kifli, teljes kiőrlésű (G, L)
-Mackó sajt (L)
-Alma (Jonatán)

E:662,0, ZS:20,8, T:0,0, F:25,8,
CH:79,3, C:0,0

Összesen

E:1 898,0, ZS:60,1, T:0,0, F:85,3,
CH:242,3, C:1,6

E:3 868,0, ZS:69,8, T:0,0, F:175,0,
CH:555,6, C:267,5

E:2 169,0, ZS:54,5, T:0,0, F:73,3,
CH:349,6, C:10,2

E:2 138,0, ZS:53,6, T:3,0, F:84,1,
CH:320,8, C:2,9

E:2 650,0, ZS:104,1, T:0,0, F:77,5,
CH:315,6, C:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.11.30.

Kedd
2020.12.01.

Szerda
2020.12.02.

Csütörtök
2020.12.03.

Péntek
2020.12.04.

Tízórai

-Tea,citromlével
-Bundáskenyér (G, T)

-Tej, kakaós (sovány) (L)
-Zsemle, teljes kiőrlésű (G)
-Paradicsom
-Zala felvágott (O)

-gyümölcsle
-melegszendvics (G, L, O)

-Tehéntej, részben főlözött
(Zs: 1,5%) (L)
-Kalács, foszlós (kakaós) (G, L, T)
-Méz

-Tea,citromlével
-Trappista sajt (L)
-Magvakkal szórt zsemle (G, L, T, S)
-Paradicsom

E:439,0, ZS:24,7, T:0,0, F:8,1, CH:43,6, C:0,0

E:974,0, ZS:33,0, T:0,0, F:31,9, CH:130,6, C:35,4

E:92,0, ZS:4,8, T:0,0, F:3,9, CH:1,2, C:0,0

E:571,0, ZS:12,2, T:0,0, F:21,5, CH:89,7, C:0,0

E:398,0, ZS:21,9, T:0,6, F:20,4, CH:27,6, C:0,0

Ebéd

-Zöldborsóleves
-Sertéspaprikás (L, G)
-Tésztaköret (G, T)

-Tejfölös karfiolleves (L, G)
-Ketchupos csirkecomb
-Burgonyapüré (L)
-Őszibarack, befőtt

-Tojásleves (T, G)
-Vagdaltszelet sertéshúsból (G, T)
-Paradicsomos káposztafőzelék (G)
-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)

-Gyümölcsleves (L, G)
-Csirke máj pörkölt
-Galuska (G, T)
-Céklasaláta

-Lebbencsleves (G, T)
-Sajtos halfilé (H, G, L)
-Párolt mexikói vegyes zöldsékeverék
-Tartármártás (T, M, L)

E:876,0, ZS:39,4, T:0,0, F:41,9, CH:85,8, C:1,6

E:890,0, ZS:36,5, T:0,0, F:39,6, CH:96,7, C:1,0

E:1 043,0, ZS:42,7, T:0,0, F:41,6, CH:116,9, C:2,6

E:916,0, ZS:28,6, T:0,0, F:39,9, CH:118,5, C:12,2

E:723,0, ZS:45,0, T:0,0, F:37,1, CH:38,4, C:2,0

Uzsonna

-Kifli, teljes kiőrlésű (G, L)
-Körözött (L)
-Körte

-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)
-Delma light margarin
-Sertés párizsi (L)
-Uborka

-Joghurt, gyümölcsös (L)
-Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)

-Pogácsa, vajás, sós (1db 47g) (G, L, T)

-Kifli, sós v. tejes (1db 44g) (G, L)
-Mackó sajt (L)
-Alma (Jonatán)

E:512,0, ZS:8,5, T:0,0, F:24,7, CH:82,3, C:2,2

E:194,0, ZS:10,9, T:0,0, F:7,4, CH:2,7, C:0,0

E:480,0, ZS:10,7, T:0,0, F:11,5, CH:96,0, C:8,2

E:612,0, ZS:29,4, T:0,0, F:12,9, CH:69,9, C:0,0

E:662,0, ZS:20,8, T:0,0, F:25,8, CH:79,3, C:0,0

Összesen

E:1 828,0, ZS:72,6, T:0,0, F:74,6, CH:211,7, C:3,8

E:2 058,0, ZS:80,4, T:0,0, F:78,9, CH:230,0, C:36,4

E:1 615,0, ZS:58,2, T:0,0, F:57,0, CH:214,1, C:10,8

E:2 100,0, ZS:70,3, T:0,0, F:74,3, CH:278,1, C:12,2

E:1 783,0, ZS:87,6, T:0,6, F:83,3, CH:145,2, C:2,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek