

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2021.11.22.

Kedd
2021.11.23.

Szerda
2021.11.24.

Csütörtök
2021.11.25.

Péntek
2021.11.26.

Tízórai

-Tej, kakaós (sovány) (L)
-Zsemle, teljes kiőrlésű (G)
-Gépsonka
-Uborka

-Gyümölcs tea
-Sertés párizsi (L)
-Kifli, teljes kiőrlésű (G, L)
-Paradicsom

-gyümölcslé
-melegszendvics (G, L, O)
-Zöldpaprika

-Tehéntej, részben fölözött
(Zs: 1,5%) (L)
-Diós csiga (1 db 62g) (G, D)

-Tea, citromlével
-Zsemle, vizes (1 db 54g) (G)
-Trappista sajt (L)
-Paradicsom

E:815,0, ZS:14,9, T:0,0, F:36,7,
CH:128,3, C:34,8

E:591,0, ZS:14,3, T:0,0, F:20,9,
CH:91,9, C:0,0

E:112,0, ZS:5,1, T:0,0, F:5,1, CH:4,3,
C:0,0

E:867,0, ZS:31,9, T:0,0, F:27,7,
CH:111,1, C:0,0

E:833,0, ZS:21,1, T:0,0, F:35,7,
CH:120,0, C:0,0

Ebéd

-Paradicsomleves (G, Z)
-Sertéspörkölt
-Tarhonyaköret (G, T)
-Almapaprika

-Zöldborsóleves
-Tejfölös, gombás csirkeragu
(L, G)
-Párolt rizs

-Burgonya leves (G, L)
-karfiol főzelék (G, L)
-Vagdalt pogácsa sertéshúsból
(G, T)
-Fehér kenyér (házi jellegű)
(G)

-Májgombóclevés (T, G, Z)
-Hentestokány pulykahúsból
(G)
-Főtt burgonya

-Gulyásleves (Z)
-Mákos metélt (G, T)
-Fehér kenyér (házi jellegű)
(G)

E:842,0, ZS:35,7, T:0,0, F:37,3,
CH:90,1, C:3,1

E:804,0, ZS:31,7, T:0,0, F:38,8,
CH:87,8, C:0,9

E:1182,0, ZS:42,8, T:0,0, F:43,9,
CH:152,8, C:2,5

E:637,0, ZS:26,8, T:0,0, F:34,3,
CH:60,3, C:1,2

E:1200,0, ZS:37,8, T:0,0, F:43,7,
CH:166,2, C:1,0

Uzsonna

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

-Zsemle, vizes (1 db 54g) (G)
-Szalámi
-Zöldpaprika

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

-Zsemle, teljes kiőrlésű (G)
-Tejfölös túró (L)
-Paradicsom

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

E:260,0, ZS:4,2, T:0,0, F:9,3, CH:44,3,
C:0,1

E:641,0, ZS:17,8, T:0,0, F:26,0,
CH:95,7, C:0,2

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

E:618,0, ZS:10,1, T:0,0, F:27,9,
CH:100,1, C:3,4

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

Összesen

E:1917,0, ZS:54,7, T:0,0, F:83,3,
CH:262,8, C:38,0

E:2036,0, ZS:63,8, T:0,0, F:85,7,
CH:275,3, C:1,1

E:1774,0, ZS:58,6, T:0,0, F:60,5,
CH:253,1, C:10,7

E:2123,0, ZS:68,8, T:0,0, F:89,9,
CH:271,5, C:4,7

E:2696,0, ZS:79,7, T:0,0, F:105,2,
CH:365,5, C:1,0

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: csillagfűrt
P: puhatestűek

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2021.11.29.

Kedd
2021.11.30.

Szerda
2021.12.01.

Csütörtök
2021.12.02.

Péntek
2021.12.03.

Tízórai

-Tea,citromlével
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)
-Natúr vajkrém (L)
-Paradicsom

-Tej, kakaós (sovány) (L)
-Baromfivirslí (O)
-Kifli, sós v. tejes (1db 44g) (G, L)

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

-gyümölcsle
-Bundáskenyér (G, T)

-Tea,citromlével
-Kifli, sós v. tejes (1db 44g) (G, L)
-Sertés párizsi (L)
-Delma light margarin

E:590,0, ZS:3,8, T:0,0, F:16,5, CH:119,0, C:0,1

E:727,0, ZS:15,6, T:0,0, F:30,6, CH:112,5, C:34,8

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

E:349,0, ZS:24,7, T:0,0, F:8,1, CH:21,1, C:0,0

E:671,0, ZS:14,1, T:0,0, F:19,9, CH:100,3, C:0,0

Ebéd

-Karatálé leves (L, G)
-Bolognai spagetti (G, T, L)
-Trapista sajt reszelék,szelet (L)

-Tarhonyaleves (G, T)
-Lencsefőzelék (L, G)
-Virslí
-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)

-Kertészleves (Z, G)
-Sertéspaprikás (L, G)
-Galuska (G, T)

-Csont leves csiga tésztával (Z)
-Zöldséges halfilé (H, G)
-Petrezselymes burgonya
-Tartármártás (T, M, L)

-Székelykáposzta (L, G)
-Grízes metélt (G, T)
-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)

E:1 020,0, ZS:51,6, T:0,0, F:46,2, CH:86,6, C:3,6

E:1 195,0, ZS:43,4, T:0,0, F:50,5, CH:137,9, C:1,1

E:877,0, ZS:39,8, T:0,0, F:39,0, CH:88,1, C:1,8

E:740,0, ZS:36,1, T:0,0, F:30,1, CH:69,2, C:2,0

E:1 191,0, ZS:30,8, T:0,0, F:51,9, CH:170,6, C:1,0

Uzsonna

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

-Gépsonka
-Zsemle,teljes kiőrlésű (G)
-Paradicsom

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

-almásbatyu

-Magos kifli (G, L, T)
-Alma (Jonatán)
-Mackó sajt (L)

E:593,0, ZS:14,2, T:0,0, F:20,9, CH:79,5, C:0,0

E:628,0, ZS:13,5, T:0,0, F:26,2, CH:96,4, C:0,0

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

E:3,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,1, C:0,0

E:478,0, ZS:19,1, T:0,0, F:20,4, CH:42,7, C:0,0

Összesen

E:2 202,0, ZS:69,6, T:0,0, F:83,6, CH:285,2, C:3,7

E:2 550,0, ZS:72,5, T:0,0, F:107,3, CH:346,8, C:35,9

E:1 929,0, ZS:62,8, T:0,0, F:72,1, CH:273,9, C:10,0

E:1 092,0, ZS:60,9, T:0,0, F:38,2, CH:90,4, C:2,0

E:2 340,0, ZS:64,0, T:0,0, F:92,1, CH:313,6, C:1,0

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek