

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2022.06.20.

Kedd
2022.06.21.

Szerda
2022.06.22.

Csütörtök
2022.06.23.

Péntek
2022.06.24.

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

-Tea, citromlével
-Zsemle, vizes (1db 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

-Zöldségleves (Z, G)
-Csirkepaprikás (L)
-Galuska (G, T)
-Csemege uborka jó

-Karalábé leves (L, G)
-Szárzabb főzelék (L, G)
-Virslis
-Fehér kenyér (házi jellegű)
(G)

-Paradicsomleves (G, Z)
-Rakott savanyú káposzta (L,
G, T, Z, O, M)
-Fehér kenyér (házi jellegű)
(G)

-Gomba leves (Z, G)
-Csirke máj pörkölt
-Petrezselymes burgonya
-Csemege uborka

-Sárgaborsóleves kolbásszal
(G)
-Grízes metélt (G, T)
-Fehér kenyér (házi jellegű)
(G)

E:908,0, ZS:40,9, T:0,0, F:42,9,
CH:88,0, C:4,6

E:1 233,0, ZS:55,8, T:0,0, F:47,1,
CH:128,2, C:1,9

E:890,0, ZS:34,1, T:0,0, F:33,6,
CH:108,1, C:3,4

E:2 419,0, ZS:33,6, T:0,0, F:110,2,
CH:355,0, C:265,1

E:1 475,0, ZS:57,9, T:0,0, F:54,2,
CH:175,4, C:0,1

Uzsonna

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

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

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

-Zsemle, teljes kiőrlésű (G)
-Tefjölös 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:1 983,0, ZS:60,0, T:0,0, F:88,9,
CH:260,6, C:39,6

E:2 465,0, ZS:87,9, T:0,0, F:93,9,
CH:315,7, C:2,0

E:1 482,0, ZS:49,9, T:0,0, F:50,2,
CH:208,3, C:11,6

E:3 905,0, ZS:75,6, T:0,0, F:165,7,
CH:566,2, C:268,6

E:2 971,0, ZS:99,8, T:0,0, F:115,7,
CH:374,7, C:0,1

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

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2022.06.27.

Kedd
2022.06.28.

Szerda
2022.06.29.

Csütörtök
2022.06.30.

Péntek
2022.07.01.

Tízórai

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

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

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

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

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

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

-gyümölcsle
-Bundáskenyér (G, T)

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

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

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

Ebéd

-Lebbensleves (G, T)
-Sertéspörkölt
-Tarhonyaköret (G, T)
-Almapaprika

E:831,0, ZS:33,3, T:0,0, F:39,8,
CH:90,9, C:0,8

-Zöldborsóleves
-Rakott burgonya kolbásszal
(T, L)
-Alföldi kenyér (G)
-Csemege uborka

E:2763,0, ZS:49,3, T:0,0, F:113,0,
CH:404,5, C:265,5

-Brokkoli krémleves (G, L,
O, T, Z, M, S)
-Hentestokány csirkehúsból
(G)
-Rizibizi

E:787,0, ZS:26,5, T:3,0, F:45,8,
CH:88,8, C:1,6

-Csont leves csiga tésztával
(Z)
-Zöldséges halfilé (H, G)
-Majonézes kukoricasaláta
(L, T, M)

E:583,0, ZS:28,8, T:0,0, F:31,4,
CH:47,0, C:3,2

-Palócleves (L, G)
-Káposztás kocka (G, T)
-Fehér kenyér (házi jellegű)
(G)

E:1116,0, ZS:31,1, T:0,0, F:42,3,
CH:160,5, C:0,9

Uzsonna

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

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

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

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

-almásbatyu

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

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

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

Összesen

E:2014,0, ZS:51,3, T:0,0, F:77,1,
CH:289,5, C:1,0

E:4117,0, ZS:78,4, T:0,0, F:169,8,
CH:613,4, C:300,3

E:1839,0, ZS:49,4, T:3,0, F:78,8,
CH:274,5, C:9,8

E:935,0, ZS:53,5, T:0,0, F:39,4,
CH:68,2, C:3,2

E:2265,0, ZS:64,3, T:0,0, F:82,5,
CH:303,4, C:0,9

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: csillagfürt
P: puhatestűek