

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2023.09.25.

Kedd
2023.09.26.

Szerda
2023.09.27.

Csütörtök
2023.09.28.

Péntek
2023.09.29.

Tízórai

-Tehéntej, részben főlözött (Zs: 1,5%) (L)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)
-Kenőmájás (O)
-Paradicsom

E:349,0, ZS:19,4, T:0,0, F:21,0, CH:19,9, C:0,2

-Tej, kakaós (sovány) (L)
-Magos kifli (G, L, T)
-Gépsonka
-Uborka

E:576,0, ZS:15,3, T:0,0, F:29,4, CH:76,1, C:34,8

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

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

-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

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

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

Ebéd

-Zöldborsóleves
-Bolognai spagetti (G, T, L)
-Trappista sajt reszelék,szelet (L)

E:993,0, ZS:48,1, T:0,0, F:48,0, CH:86,3, C:2,7

-Karalábé leves (L, G)
-Tükörtojás (T)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)

E:680,0, ZS:43,0, T:0,0, F:24,0, CH:45,2, C:1,9

-Tejfölös karfiolleves (L, G)
-Grill csirkecomb
-Burgonyapüré (L)

E:700,0, ZS:30,6, T:0,0, F:38,8, CH:64,9, C:1,0

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

E:879,0, ZS:16,4, T:0,0, F:37,0, CH:140,9, C:1,4

-Gulyásleves (Z)
-Káposztás kocka (G, T)
-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)

E:1 053,0, ZS:27,4, T:0,0, F:39,9, CH:156,2, C:0,2

Uzsonna

-Kifli, sós v. tejes (1db 44g) (G, L)
-Párizsi, krinolin, szafaládé (L)
-Zöldpaprika

E:553,0, ZS:15,0, T:0,0, F:21,3, CH:81,1, C:0,0

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

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

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

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

-Kifli, teljes kiőrlésű (G, L)
-Mackó sajt (L)
-Körte

E:616,0, ZS:20,8, T:0,0, F:25,2, CH:78,2, C:0,0

Összesen

E:1 895,0, ZS:82,5, T:0,0, F:90,3, CH:187,3, C:2,9

E:1 256,0, ZS:58,3, T:0,0, F:53,4, CH:121,3, C:36,7

E:1 292,0, ZS:46,3, T:0,0, F:55,4, CH:165,1, C:9,2

E:2 068,0, ZS:38,8, T:0,0, F:86,4, CH:330,7, C:4,9

E:2 067,0, ZS:70,1, T:0,6, F:85,5, CH:262,0, C:0,2

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

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2023.10.02.

Kedd
2023.10.03.

Szerda
2023.10.04.

Csütörtök
2023.10.05.

Péntek
2023.10.06.

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)

-Tej, karamellás (L)
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)
-Sertés párizsi (L)
-Zöldpaprika

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:836,0, ZS:16,9, T:0,0, F:32,5, CH:134,1, C:0,0

Ebéd

-Tejf.zöldbableves (G, L)
-Lecsós sertésszelet (G)
-Párolt rizs

-Burgonya leves (G, L)
-Csikóstokány csirkehúsból (L, G)
-Galuska (G, T)
-CSIRKEMÁJ Rizottó (L)

-Olasz zöldségleves (Z)
-Vagdalt pogácsa sertéshúsból (G, T)
-zöldborsó főzelék (L, G)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)

-Húsleves (Z, G, T)
-Főtt hús
-Paradicsom mártás (G, L)
-Főtt burgonya

-Nyírségi gombóclevés (L, Z, G, T)
-Mákos metélt (G, T)
-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)
-Alma (Jonatán)

E:1 122,0, ZS:36,9, T:3,8, F:41,5, CH:151,5, C:1,4

E:2 010,0, ZS:90,5, T:0,0, F:83,0, CH:206,0, C:1,9

E:864,0, ZS:35,9, T:0,0, F:45,0, CH:85,3, C:1,2

E:1 367,0, ZS:31,1, T:0,1, F:81,3, CH:181,2, C:1,2

E:1 325,0, ZS:43,1, T:0,0, F:47,6, CH:171,1, C:1,7

Uzsonna

-Zsemle,teljes kiőrlésű (G)
-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)

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

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

E:647,0, ZS:12,1, T:0,0, F:22,7, CH:95,2, 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:445,0, ZS:5,9, T:0,0, F:14,7, CH:80,9, C:0,1

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

Összesen

E:2 358,0, ZS:52,9, T:3,8, F:80,7, CH:365,7, C:1,6

E:3 365,0, ZS:119,6, T:0,0, F:139,8, CH:415,0, C:36,7

E:1 916,0, ZS:58,8, T:0,0, F:78,1, CH:271,1, C:9,4

E:2 161,0, ZS:61,7, T:0,1, F:104,0, CH:283,3, C:1,4

E:2 824,0, ZS:80,8, T:0,0, F:105,9, CH:384,5, C:1,7

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