

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2021.05.10.

Kedd
2021.05.11.

Szerda
2021.05.12.

Csütörtök
2021.05.13.

Péntek
2021.05.14.

Tízórai

-Tej, kakaós (sovány) (L)
-Magos kifli (G, L, T)
-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 (1 db 62g) (G, D)

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

E:576,0, ZS:15,3, T:0,0, F:29,4,
CH:76,1, 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:398,0, ZS:21,9, T:0,6, F:20,4,
CH:27,6, C:0,0

Ebéd

-Lebbencsleves (G, T)
-CSIRKEMÁJ Rizottó (L)
-Almapaprika

-Zöldborsóleves
-Virslí
-Lencsefőzelék (L, G)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)

-Zöldségleves (Z, G)
-Csirkepörkölt
-Galuska (G, T)
-Almapaprika

-Paradicsomleves (G, Z)
-Párizsi sertésszelet (T, G, L)
-Petrezselymes burgonya
-Csemege uborka

-Babgulyás (eper) (Z, G, T)
-Galuska (G, T)
-Tejfölös túró (L)
-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)

E:807,0, ZS:26,7, T:0,0, F:37,2,
CH:102,2, C:0,2

E:994,0, ZS:52,3, T:0,0, F:43,6,
CH:74,9, C:0,9

E:847,0, ZS:37,2, T:0,0, F:41,1,
CH:83,5, C:0,6

E:2 513,0, ZS:38,2, T:0,0, F:108,6,
CH:367,3, C:267,0

E:1 329,0, ZS:50,5, T:0,0, F:57,0,
CH:153,8, C:3,6

Uzsonna

-Zsemle,teljes kiőrlésű (G)
-Szalámi
-Zöldpaprika

-almásbatyu

-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)
-Körte

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

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

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

Összesen

E:2 024,0, ZS:59,7, T:0,0, F:92,6,
CH:273,9, C:35,2

E:1 588,0, ZS:66,6, T:0,0, F:64,5,
CH:166,9, C:0,9

E:1 439,0, ZS:53,0, T:0,0, F:57,8,
CH:183,8, C:8,8

E:3 998,0, ZS:80,2, T:0,0, F:164,1,
CH:578,5, C:270,5

E:2 343,0, ZS:93,2, T:0,6, F:102,6,
CH:259,7, C:3,6

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
2021.05.17.

Kedd
2021.05.18.

Szerda
2021.05.19.

Csütörtök
2021.05.20.

Péntek
2021.05.21.

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

-Rántott leves (G)
-Sárgarépa, tejszínes
csirkemell (L)
-Tésztaköret (G, T)

E:811,0, ZS:36,8, T:0,0, F:37,9,
CH:77,8, C:0,0

-Pulyka nyak leves (G, T)
-Rántott halfilé (H, G, T)
-Párolt rizs
-Tartármártás (T, M, L)

E:1 095,0, ZS:39,6, T:0,1, F:55,8,
CH:124,9, C:2,9

-Burgonya leves (G, L)
-Gombás sertésragu (G)
-Galuska (G, T)

E:1 014,0, ZS:37,0, T:0,0, F:38,5,
CH:126,2, C:1,0

-Kertészleves (Z, G)
-Vagdalt pogácsa sertéshúsból
(G, T)
-Kelkáposzta főzelék (G)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G,
L)

E:754,0, ZS:35,3, T:0,0, F:33,8,
CH:71,7, C:0,4

-Zeller krémleves (L, O, G, T,
Z)
-Grill csirkecomb
-Petrezselymes burgonya
-Őszibarack, befőtt

E:817,0, ZS:25,8, T:3,0, F:37,0,
CH:104,6, C:0,5

Uzsonna

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

E:647,0, ZS:12,1, T:0,0, F:22,7,
CH:95,2, 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

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

E:445,0, ZS:5,9, T:0,0, F:14,7, CH:80,9,
C:0,1

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

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

Összesen

E:2 048,0, ZS:52,7, T:0,0, F:77,1,
CH:292,0, C:0,2

E:2 449,0, ZS:68,6, T:0,1, F:112,6,
CH:333,8, C:37,7

E:2 066,0, ZS:60,0, T:0,0, F:71,5,
CH:312,0, C:9,2

E:1 549,0, ZS:65,9, T:0,0, F:56,5,
CH:173,8, C:0,6

E:2 151,0, ZS:60,7, T:3,0, F:82,7,
CH:284,2, C:0,5

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: szezám
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek