

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.02.17.

Kedd
2020.02.18.

Szerda
2020.02.19.

Csütörtök
2020.02.20.

Péntek
2020.02.21.

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)

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

-Zöldségleves (Z, G)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Köményes sertéssült
-Fehér kenyér (házi jellegű)
(G)

-Tejfölös karfiolleves (L, G)
-Sertéspörkölt
-Galuska (G, T)
-Almapaprika

-Paradicsomleves (G, Z)
-Rakott burgonya (T, L)
-Kenyer, teljes kiőrlésű * (G, L)

-Csont leves csiga tésztával
(Z)
-Grill csirkecomb
-Párolt rizs
-Őszibarack, befőtt

-Gulyásleves (Z)
-Káposztás kocka (G, T)
-Kenyer, teljes kiőrlésű * (G, L)
-Alma (Jonatán)

E:939,0, ZS:38,0, T:0,0, F:43,1,
CH:101,5, C:1,2

E:830,0, ZS:39,6, T:0,0, F:37,4,
CH:79,7, C:1,8

E:637,0, ZS:29,8, T:0,0, F:17,9,
CH:70,3, C:3,6

E:686,0, ZS:14,0, T:0,0, F:33,5,
CH:104,0, C:0,2

E:844,0, ZS:26,6, T:0,0, F:32,2,
CH:104,9, C:0,2

Uzsonna

-Natúr vajkrém (L)
-Rozsos kenyér (rozslánggal
készült) (G)
-Paradicsom

-Zsemle, teljes kiőrlésű (G)
-Zala felvágott (O)
-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:309,0, ZS:4,4, T:0,0, F:11,3, CH:54,0,
C:0,1

E:773,0, ZS:31,6, T:0,0, F:21,6,
CH:95,5, C:0,6

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:2 064,0, ZS:57,3, T:0,0, F:91,0,
CH:283,9, C:36,2

E:2 195,0, ZS:85,5, T:0,0, F:79,9,
CH:267,1, C:2,4

E:1 209,0, ZS:45,3, T:0,0, F:33,3,
CH:167,5, C:11,8

E:2 171,0, ZS:56,0, T:0,0, F:89,0,
CH:315,1, C:3,6

E:1 905,0, ZS:69,3, T:0,6, F:78,4,
CH:211,8, 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
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
2020.02.24.

Kedd
2020.02.25.

Szerda
2020.02.26.

Csütörtök
2020.02.27.

Péntek
2020.02.28.

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)
-Pizzaszelet (G)

E:654,0, ZS:18,0, T:0,0, F:22,3,
CH:96,5, C:35,6

-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

-Tejfölös karalábéleves (L,
G)
-Rizseshús
-Csemege uborka

E:2 943,0, ZS:43,4, T:0,0, F:158,7,
CH:616,6, C:341,8

-Zöldborsóleves
-Tejfölös, gombás csirkeragu
(L, G)
-Galuska (G, T)
-Céklasaláta

E:904,0, ZS:34,4, T:0,0, F:45,0,
CH:98,2, C:1,1

-Rántott leves (G)
-Vagdalt pogácsa sertéshúsból
(G, T)
-Burgonyafőzelék (L, G)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G,
L)

E:750,0, ZS:31,4, T:0,0, F:29,6,
CH:83,2, C:1,3

-Zeller krémleves (L, O, G, T,
Z)
-Sajtos halfilé (H, G, L)
-Párolt mexikói vegyes
zöldsékeverék

E:601,0, ZS:33,2, T:3,0, F:35,0,
CH:37,7, C:0,5

-Palóclevés (L, G)
-Mákos metélt (G, T)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G,
L)
-Alma (Jonatán)

E:1 055,0, ZS:40,6, T:0,0, F:38,3,
CH:119,3, C:1,7

Uzsonna

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

E:194,0, ZS:10,9, T:0,0, F:7,4, CH:2,7,
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)
-Gépsonka
-Paradicsom

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

-almásbatyu
-Alma (Jonatán)

E:50,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:1,1,
C:0,0

-Kifli, sós v. tejes (1db 44g)
(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:3 727,0, ZS:58,2, T:0,0, F:182,6,
CH:738,4, C:342,0

E:2 038,0, ZS:63,1, T:0,0, F:78,8,
CH:290,6, C:44,9

E:1 950,0, ZS:57,1, T:0,0, F:77,4,
CH:269,4, C:1,3

E:999,0, ZS:57,9, T:3,0, F:43,7,
CH:60,0, C:0,5

E:2 389,0, ZS:75,5, T:0,0, F:83,9,
CH:298,8, C:1,7

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek