

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2021.04.26.

Kedd
2021.04.27.

Szerda
2021.04.28.

Csütörtök
2021.04.29.

Péntek
2021.04.30.

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)
-Rizseshús
-Csemege uborka

-Reszelttészta leves (Z, G, T)
-Bolognai spagetti (G, T, L)
-Trappista sajt (L)

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

-Csont leves csiga tésztával
(Z)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Köményes sertéssült
-Fehér kenyér (házi jellegű)
(G)

-Fejlesztett bab leves (Z, G)
-Gombapaprikás (L, G)
-Galuska (G, T)
-Alma (Jonatán)

E:2 924,0, ZS:40,0, T:0,0, F:159,1,
CH:619,9, C:340,9

E:1 249,0, ZS:66,3, T:0,0, F:59,1,
CH:96,4, C:2,7

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

E:788,0, ZS:27,7, T:0,0, F:40,4,
CH:90,4, C:1,4

E:904,0, ZS:32,0, T:0,0, F:28,3,
CH:111,2, C:1,6

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)
-Teffölös 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:4 049,0, ZS:59,3, T:0,0, F:207,0,
CH:802,2, C:375,9

E:2 613,0, ZS:112,2, T:0,0, F:101,6,
CH:283,9, C:3,3

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

E:2 273,0, ZS:69,7, T:0,0, F:96,0,
CH:301,5, C:4,8

E:1 965,0, ZS:74,7, T:0,6, F:74,5,
CH:218,1, C:1,6

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2021.05.03.

Kedd
2021.05.04.

Szerda
2021.05.05.

Csütörtök
2021.05.06.

Péntek
2021.05.07.

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

-Zöldborsóleves
-Csikóstokány csirkehúsból
(L, G)
-Tésztaköret (G, T)

E:1 168,0, ZS:67,9, T:0,0, F:49,0,
CH:83,0, C:0,9

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

E:959,0, ZS:36,5, T:3,0, F:42,2,
CH:112,1, C:1,5

-Gomba leves (Z, G)
-Vagdalt pogácsa sertéshúsból
(G, T)
-Burgonyafőzelék (L, G)
-Kenyer, teljes kiőrlésű * (G,
L)

E:722,0, ZS:26,3, T:0,0, F:31,5,
CH:85,9, C:1,3

-Palócleves (L, G)
-Szilvás lepény (G, L, T, D)
-Kenyer, teljes kiőrlésű * (G,
L)

E:1 065,0, ZS:38,5, T:0,0, F:28,4,
CH:147,6, C:1,6

-Hamis gulyás leves (G, T)
-Sajtos halfilé (H, G, L)
-Párolt mexikói vegyes
zöldsékeverék
-Tartármártás (T, M, L)

E:841,0, ZS:45,8, T:0,1, F:42,7,
CH:65,5, C:2,4

Uzsonna

-Kenyer, 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

-Kifli, sós v. tejes (1db 44g)
(G, L)
-Mackó sajt (L)
-Alma (Jonatán)

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

-almásbatyu
-Alma (Jonatán)

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

Összesen

E:1 952,0, ZS:82,6, T:0,0, F:72,9,
CH:204,7, C:1,1

E:2 093,0, ZS:65,1, T:3,0, F:76,0,
CH:304,6, C:45,2

E:1 921,0, ZS:52,1, T:0,0, F:79,2,
CH:272,0, C:1,3

E:2 076,0, ZS:84,0, T:0,0, F:62,2,
CH:247,9, C:1,6

E:1 562,0, ZS:59,9, T:0,1, F:63,2,
CH:167,0, C:2,4

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