

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2023.12.04.

Kedd
2023.12.05.

Szerda
2023.12.06.

Csütörtök
2023.12.07.

Péntek
2023.12.08.

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

-Paradicsomleves (G, Z)
-Párolt rizs
-Lecsós sertésszelet (G)
-Almapaprika

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

-Zöldborsóleves
-Tökfőzelék (L, G)
-Vagdalt pogácsa sertéshúsból
(G, T)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)

-Rántott leves (G)
-Brassói aprópecsenye
-Csemege uborka

-Bableves füstölt hússal (Z, G, T)
-Máglyarakás (L, G, T, D)
-Fehér kenyér (házi jellegű)
(G)

E:836,0, ZS:33,3, T:0,0, F:32,0,
CH:101,8, C:3,6

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

E:738,0, ZS:38,4, T:0,0, F:30,9,
CH:63,0, C:1,3

E:2 454,0, ZS:42,8, T:0,0, F:129,5,
CH:423,9, C:302,8

E:1 345,0, ZS:41,0, T:0,0, F:48,1,
CH:186,4, C:8,8

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:2 053,0, ZS:66,3, T:0,0, F:87,5,
CH:273,5, C:38,6

E:1 441,0, ZS:51,5, T:0,0, F:62,1,
CH:175,5, C:0,6

E:1 330,0, ZS:54,2, T:0,0, F:47,5,
CH:163,3, C:9,5

E:3 940,0, ZS:84,8, T:0,0, F:185,1,
CH:635,1, C:306,2

E:2 359,0, ZS:83,7, T:0,6, F:93,7,
CH:292,2, C:8,8

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
2023.12.11.

Kedd
2023.12.12.

Szerda
2023.12.13.

Csütörtök
2023.12.14.

Péntek
2023.12.15.

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

-gyümölcslé
-Bundáskenyér (G, T)

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

-Tea,citromlével
-Magos kifli (G, L, T)
-Sertés párizsi (L)
-Delma light margarin

E:486,0, ZS:12,4, T:0,0, F:14,5,
CH:63,7, C:0,0

Ebéd

-Kertészleves (Z, G)
-Sárgarépa, tejszínes
csirkemell (L)
-Tésztaköret (G, T)

E:854,0, ZS:36,9, T:0,0, F:40,5,
CH:85,7, C:0,0

-Tejf.zöldbableves (G, L)
-Csirke máj pörkölt
-Párolt rizs

E:1 101,0, ZS:36,1, T:3,8, F:42,9,
CH:145,5, C:0,7

-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

-Zeller krémleves (L, O, G, T,
Z)
-Tükörtojás (T)
-Paradicsomos
káposztafőzelék (G)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G,
L)

E:710,0, ZS:37,5, T:3,0, F:22,6,
CH:67,1, C:3,0

-Gulyásleves (Z)
-Lekváros bukta (G, L, T)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G,
L)

E:603,0, ZS:19,7, T:0,0, F:24,3,
CH:78,7, C:10,2

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, teljes kiőrlésű (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:2 091,0, ZS:52,9, T:0,0, F:79,7,
CH:299,9, C:0,2

E:2 456,0, ZS:65,2, T:3,8, F:99,7,
CH:354,4, C:35,5

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

E:1 504,0, ZS:68,2, T:3,0, F:45,3,
CH:169,1, C:3,1

E:1 752,0, ZS:52,9, T:0,0, F:64,6,
CH:221,6, C:10,2

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: csillagfürt
P: puhatestűek