

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2022.01.17.

Kedd
2022.01.18.

Szerda
2022.01.19.

Csütörtök
2022.01.20.

Péntek
2022.01.21.

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

-Zöldségleves (Z, G)
-Majorannás sertéstokány (G)
-Zöldbabfőzelék (L, G)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)

-Tejfölös karalábéleves (L, G)
-Paprikás burgonya kolbással
-Almapaprika
-Alföldi kenyér (G)

-Zöldborsóleves
-Gombás sertésragu (G)
-Párolt rizs

-Paradicsomleves (G, Z)
-Csirkepörkölt
-Galuska (G, T)
-Céklasaláta

-Bableves füstölt hússal (Z, G, T)
-Mákos metélt (G, T)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)

E:837,0, ZS:53,0, T:0,0, F:31,9,
CH:53,6, C:1,0

E:873,0, ZS:33,7, T:0,0, F:24,4,
CH:119,1, C:1,7

E:754,0, ZS:30,9, T:0,0, F:30,4,
CH:85,7, C:0,0

E:931,0, ZS:37,2, T:0,0, F:40,9,
CH:103,9, C:3,0

E:1 091,0, ZS:43,1, T:0,0, F:41,0,
CH:132,0, C:1,0

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:2 054,0, ZS:86,1, T:0,0, F:87,3,
CH:225,4, C:36,0

E:1 467,0, ZS:48,0, T:0,0, F:45,3,
CH:211,0, C:1,7

E:1 346,0, ZS:46,7, T:0,0, F:47,0,
CH:186,0, C:8,2

E:2 417,0, ZS:79,2, T:0,0, F:96,4,
CH:315,1, C:6,4

E:2 105,0, ZS:85,7, T:0,6, F:86,6,
CH:237,9, C:1,0

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: csillagfűrt
P: puhatestűek

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2022.01.24.

Kedd
2022.01.25.

Szerda
2022.01.26.

Csütörtök
2022.01.27.

Péntek
2022.01.28.

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)
-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)
-Vadas pulykatokány (L, G,
M, Z)
-Tésztaköret (G, T)

E:965,0, ZS:41,1, T:0,0, F:39,6,
CH:104,6, C:1,2

-Csont leves csiga tésztával
(Z)
-Rántott halfilé (H, G, T)
-Rizibizi
-Tartármártás (T, M, L)

E:839,0, ZS:30,4, T:0,0, F:41,8,
CH:96,7, C:3,1

-Kertészleves (Z, G)
-Kolbász
-Hurka
-Hagymás burgonya
-Céklasaláta

E:1 383,0, ZS:79,4, T:0,0, F:55,8,
CH:79,5, C:0,0

-Burgonya leves (G, L)
-Rakott savanyú káposzta (L,
G, T, Z, O, M)
-Fehér kenyér (házi jellegű)
(G)

E:1 093,0, ZS:37,7, T:0,0, F:39,9,
CH:144,0, C:1,7

-Nyírségi gombóclevés (L, Z,
G, T)
-Máglyarakás (L, G, T, D)
-Kenyer, teljes kiörlésű * (G,
L)

E:1 022,0, ZS:39,4, T:0,0, F:37,4,
CH:119,8, C:9,5

Uzsonna

-Zsemle,teljes kiörlésű (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 kiörlésű (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 kiörlésű (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:2 201,0, ZS:57,0, T:0,0, F:78,7,
CH:318,8, C:1,4

E:2 194,0, ZS:59,5, T:0,0, F:98,6,
CH:305,6, C:37,9

E:2 435,0, ZS:102,3, T:0,0, F:88,8,
CH:265,3, C:8,2

E:1 888,0, ZS:68,3, T:0,0, F:62,6,
CH:246,1, C:1,9

E:2 356,0, ZS:74,3, T:0,0, F:83,1,
CH:299,3, C:9,5

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: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek