

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2024.04.08.

Kedd
2024.04.09.

Szerda
2024.04.10.

Csütörtök
2024.04.11.

Péntek
2024.04.12.

Tízórai

-Tej, kakaós (sovány) (L)
-Magos kifli (G, L, T)
-Gépsonka
-Uborka

E:576,0, ZS:15,3, T:0,0, F:29,4,
CH:76,1, C:34,8

-Gyümölcs tea
-Sertés párizsi (L)
-Kifli, teljes kiőrlésű (G, L)
-Paradicsom

E:591,0, ZS:14,3, T:0,0, F:20,9,
CH:91,9, C:0,0

-gyümölcslé
-melegszendvics (G, L, O)
-Zöldpaprika

E:112,0, ZS:5,1, T:0,0, F:5,1, CH:4,3,
C:0,0

-Tehéntej, részben főlőzött
(Zs: 1,5%) (L)
-Kalács, foszlós (kakaós)
(1db 500g) (G, L, T)
-Lekvár/barack/

E:613,0, ZS:12,2, T:0,0, F:21,9,
CH:99,6, C:0,0

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

E:398,0, ZS:21,9, T:0,6, F:20,4,
CH:27,6, C:0,0

Ebéd

-Zöldborsóleves
-Grill csirkecomb
- Bulgur (G)
-Őszibarack, befőtt

E:786,0, ZS:17,6, T:0,0, F:42,4,
CH:115,6, C:1,1

-Zöldségleves (Z, G)
-Sertéspörkölt
-Főtt burgonya
-Almapaprika

E:647,0, ZS:26,4, T:0,0, F:32,3,
CH:68,7, C:0,7

-Májgombócleves (T, G, Z)
-Gombapaprikás (L, G)
-Galuska (G, T)

E:716,0, ZS:32,8, T:0,0, F:22,5,
CH:78,6, C:1,8

-Magyaros zöldbableves (G,
Z)
-Köményes sertéssült
-Kelkáposzta főzelék (G)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G,
L)

E:668,0, ZS:33,6, T:0,0, F:34,9,
CH:52,7, C:0,3

-Babgulyás (eper) (Z, G, T)
-Fehér kenyér (házi jellegű)
(G)
-Grízes metélt (G, T)

E:1 318,0, ZS:41,9, T:0,0, F:50,7,
CH:176,7, C:0,1

Uzsonna

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

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

-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)
-Trapista sajt reszelék,szelet
(L)
-Retek, hónapos

E:526,0, ZS:3,9, T:0,0, F:24,2, CH:95,2,
C:0,0

-Müzli szelet piros
gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)
-Joghurt, gyümölcsös (L)

E:480,0, ZS:10,7, T:0,0, F:11,5,
CH:96,0, C:8,2

-Zsemle,teljes kiőrlésű (G)
-Tejfölös túró (L)
-Paradicsom

E:618,0, ZS:10,1, T:0,0, F:27,9,
CH:100,1, C:3,4

-Kifli, teljes kiőrlésű (G, L)
-Mackó sajt (L)
-Körte

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

Összesen

E:2 003,0, ZS:50,7, T:0,0, F:97,8,
CH:287,4, C:36,1

E:1 764,0, ZS:44,5, T:0,0, F:77,5,
CH:255,8, C:0,7

E:1 308,0, ZS:48,6, T:0,0, F:39,1,
CH:178,9, C:10,0

E:1 898,0, ZS:56,0, T:0,0, F:84,6,
CH:252,4, C:3,8

E:2 332,0, ZS:84,6, T:0,6, F:96,3,
CH:282,5, C:0,1

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
2024.04.15.

Kedd
2024.04.16.

Szerda
2024.04.17.

Csütörtök
2024.04.18.

Péntek
2024.04.19.

Tízórai

-Gyümölcs tea
-Kenőmájas (O)
-Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)
-Paradicsom

E:239,0, ZS:14,8, T:0,0, F:10,7,
CH:14,1, C:0,2

-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 főlőzött (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
-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

-Gomba leves (Z, G)
-Tarhonyás hús sertésből (G, T)
-Csemege uborka

E:2 549,0, ZS:40,8, T:0,0, F:112,2,
CH:368,8, C:265,1

-Lebbencsleves (G, T)
-Vagdalt pogácsa sertéshúsból (G, T)
-Lencsefőzelék (L, G)
-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)

E:1 251,0, ZS:38,1, T:0,0, F:57,6,
CH:157,2, C:1,5

-Csont leves csiga tésztával (Z)
-Csikóstokány csirkehúsból (L, G)
-Tésztaköret (G, T)

E:1 024,0, ZS:57,6, T:0,0, F:44,8,
CH:75,4, C:1,1

-Gyümölcsleves (L, G)
-Petrezselymes burgonya
-Natúr sertésszelet (G)
-Csemege uborka

E:2 468,0, ZS:27,9, T:0,0, F:106,9,
CH:379,1, C:276,1

-Gulyásleves (Z)
-Lekváros bukta (G, L, T)
-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)

E:858,0, ZS:20,5, T:0,0, F:32,6,
CH:131,0, C:10,2

Uzsonna

-Pizzaszelet (G)

E:456,0, ZS:16,5, T:0,0, F:11,8,
CH:62,3, C:0,8

-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:3 243,0, ZS:72,1, T:0,0, F:134,8,
CH:445,2, C:266,1

E:2 606,0, ZS:67,1, T:0,0, F:114,3,
CH:366,1, C:36,3

E:2 076,0, ZS:80,6, T:0,0, F:77,9,
CH:261,2, C:9,3

E:3 263,0, ZS:58,5, T:0,0, F:129,6,
CH:481,2, C:276,3

E:2 192,0, ZS:55,4, T:0,0, F:78,3,
CH:310,5, C:10,2

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: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek