


Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.05.23.	<i>Kedd</i> 2022.05.24.	<i>Szerda</i> 2022.05.25.	<i>Csütörtök</i> 2022.05.26.	<i>Péntek</i> 2022.05.27.
<i>Tízórai</i>	-Tej, kakaós (sovány) (L) -Zsemle, teljes kiőrlésű (G) -Gépsonka -Uborka	-Gyümölcs tea -Hot dog	-gyümölcslé -melegszendvics (G, L, O) -Paradicsom	-Tehéntej, részben főlözött (Zs: 1,5%) (L) -Kakaós csiga (1 db 52g) (G)	-Tea, citromlével -Magvakkal szórt zsemle (G, L, T, S) -Trappista sajt (L) -Paradicsom
	<i>E:815,0, ZS:14,9, T:0,0, F:36,7, CH:128,3, C:34,8</i>	<i>E:113,0, ZS:5,6, T:0,0, F:5,1, CH:10,2, C:0,0</i>	<i>E:115,0, ZS:5,0, T:0,0, F:4,9, CH:5,2, C:0,0</i>	<i>E:918,0, ZS:41,5, T:0,0, F:21,7, CH:108,7, C:0,0</i>	<i>E:398,0, ZS:21,9, T:0,6, F:20,4, CH:27,6, C:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Tejf. zöldbableves (G, L) -Tarhonyás hús sertésből (G, T) -Céklasaláta	-Magyaros karfiollevés (G, Z) -Ketchupos csirkecomb -Főtt burgonya -Őszibarack, befőtt	-Zeller krémleves (L, O, G, T, Z) -Tavaszi pulykaragu (G) -Párolt rizs -Csemege uborka	-Zöldségleves (Z, G) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Vagdalt pogácsa sertéshúsból (G, T) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Nyírségi gombóclevés (L, Z, G, T) -Lecsó -Galuska (G, T) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)
	<i>E:1 227,0, ZS:43,3, T:3,8, F:46,4, CH:155,0, C:0,7</i>	<i>E:716,0, ZS:21,2, T:0,0, F:35,5, CH:92,1, C:0,0</i>	<i>E:2 635,0, ZS:42,7, T:3,0, F:107,7, CH:391,1, C:265,1</i>	<i>E:1 020,0, ZS:36,0, T:0,0, F:38,9, CH:130,1, C:2,8</i>	<i>E:1 148,0, ZS:39,6, T:0,0, F:42,2, CH:149,8, C:1,1</i>
<i>Uzsonna</i>	-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)
	<i>E:309,0, ZS:4,4, T:0,0, F:11,3, CH:54,0, C:0,1</i>	<i>E:773,0, ZS:31,6, T:0,0, F:21,6, CH:95,5, C:0,6</i>	<i>E:480,0, ZS:10,7, T:0,0, F:11,5, CH:96,0, C:8,2</i>	<i>E:618,0, ZS:10,1, T:0,0, F:27,9, CH:100,1, C:3,4</i>	<i>E:662,0, ZS:20,8, T:0,0, F:25,8, CH:79,3, C:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>E:2 351,0, ZS:62,6, T:3,8, F:94,3, CH:337,3, C:35,7</i>	<i>E:1 602,0, ZS:58,4, T:0,0, F:62,3, CH:197,8, C:0,6</i>	<i>E:3 230,0, ZS:58,4, T:3,0, F:124,1, CH:492,3, C:273,3</i>	<i>E:2 557,0, ZS:87,6, T:0,0, F:88,4, CH:338,8, C:6,3</i>	<i>E:2 208,0, ZS:82,3, T:0,6, F:88,4, CH:256,6, C:1,1</i>

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

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.05.30.	<i>Kedd</i> 2022.05.31.	<i>Szerda</i> 2022.06.01.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.02.	<i>Péntek</i> 2022.06.03.
<i>Tízórai</i> 	-Tea,citromlével -Pizzaszelet (G)	-gyümölcsle -Zsemle, vizes (1db 54g) (G) -Natúr vajkrém (L) -Paradicsom	-Tej, kakaós (sovány) (L) -Kalács, foszlós (kakaós) (G, L, T) -Méz	-Tea,citromlével -Bundáskenyér (G, T)	-Tehéntej, részben főlözött (Zs: 1,5%) (L) -Kifli, sós v. tejes (1db 44g) (G, L) -Sertés párizsi (L) -Delma light margarin
	E:546,0, ZS:16,5, T:0,0, F:11,8, CH:84,8, C:0,8	E:499,0, ZS:3,8, T:0,0, F:16,5, CH:96,6, C:0,1	E:619,0, ZS:9,2, T:0,0, F:21,8, CH:108,0, C:34,8	E:439,0, ZS:24,7, T:0,0, F:8,1, CH:43,6, C:0,0	E:731,0, ZS:18,6, T:0,0, F:30,1, CH:93,8, C:0,0
<i>Ebéd</i>	-Burgonya leves (G, L) -Bakonyi ragu csirkehúsból (L, G) -Kukoricás rizs	-Zöldborsóleves -Natúr sertésszelet (G) -Burgonyapüré (L) -Csemege uborka	-Gyümölcsleves (L, G) -Sajtos halfilé (H, G, L) -Párolt mexikói vegyes zöldsékeverék -Tartármártás (T, M, L)	-Májgombóclevés (T, G, Z) -Lecsós sertésszelet (G) -Kelkáposzta főzelék (G)	-Sertésraguleves (Z) -Túrós metélt (G, T, L) -Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)
	E:1 049,0, ZS:36,5, T:0,0, F:46,4, CH:129,4, C:1,7	E:2 501,0, ZS:37,4, T:0,0, F:113,0, CH:362,6, C:264,7	E:733,0, ZS:40,7, T:0,0, F:35,0, CH:49,9, C:13,3	E:708,0, ZS:35,0, T:0,0, F:39,9, CH:57,3, C:1,4	E:907,0, ZS:35,5, T:0,0, F:42,6, CH:99,4, C:4,2
<i>Uzsonna</i>	-Kifli, sós v. tejes (1db 44g) (G, L) -Kenőmájas (O) -Paradicsom	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Müzsli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)	-Zsemle,teljes kiőrlésű (G) -Gépsonka -Paradicsom	-almásbatyu	-Kifli, sós v. tejes (1db 44g) (G, L) -Alma (Jonatán) -Mackó sajt (L)
	E:598,0, ZS:18,1, T:0,0, F:24,2, CH:80,8, C:0,2	E:480,0, ZS:10,7, T:0,0, F:11,5, CH:96,0, C:8,2	E:628,0, ZS:13,5, T:0,0, F:26,2, CH:96,4, C:0,0	E:3,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,1, C:0,0	E:662,0, ZS:20,8, T:0,0, F:25,8, CH:79,3, C:0,0
<i>Összesen</i>	E:2 193,0, ZS:71,1, T:0,0, F:82,4, CH:295,0, C:2,7	E:3 480,0, ZS:52,0, T:0,0, F:141,0, CH:555,2, C:273,0	E:1 980,0, ZS:63,4, T:0,0, F:83,0, CH:254,4, C:48,1	E:1 150,0, ZS:59,7, T:0,0, F:48,0, CH:101,0, C:1,4	E:2 301,0, ZS:74,9, T:0,0, F:98,5, CH:272,4, C:4,2

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: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek