Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.03.25.	Kedd 2024.03.26.	Szerda 2024.03.27.	Csütörtök 2024.03.28.	Péntek 2024.03.29.
Tízórai	-Tea,citromlével -Zsemle,teljes kiőrlésű (G) -Szalámi -Paradicsom	-Tej, kávés (200 cm3) -Kifli, sós v. tejes (1db 44g) (G, L) -Kenőmájas (O) -Paradicsom	-gyümölcslé -Baromfivirsli (O) -Kifli, sós v. tejes (1db 44g) (G, L)		
	E:734,0, ZS:17,7, T:0,0, F:25,8, CH:119,0, C:0,2	*E:598,0, ZS:18,1, T:0,0, F:24,2, CH:80,8, C:0,2*	*E:529,0, ZS:14,1, T:0,0, F:20,1, CH:78,3, C:0,0*		
Ebéd	-Zöldségleves (Z, G) -Csikóstokány csirkehúsból (L, G) -Tésztaköret (G, T)	-Karalábé leves (L, G) -Burgonyafőzelék (L, G) -Fokhagyamás sertéssült -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Zöldborsóleves -Húsgombóc sertéshúsból (T) -Paradicsom mártás (G, L) -Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)	-Kertészleves (Z, G) -Csirkepörkölt -Galuska (G, T)	
	E:1 176,0, ZS:67,9, T:0,0, F:47,5, CH:86,6, C:0,9	*E:985,0, ZS:34,0, T:0,0, F:41,6, CH:122,1, C:2,1*	*E:933,0, ZS:26,1, T:0,0, F:38,4, CH:130,2, C:1,2*	*E:846,0, ZS:37,3, T:0,0, F:41,4, CH:83,0, C:0,6*	
Uzsonna	-Natúr vajkrém (L) -Magos kifli (G, L, T) -Zöldpaprika	-Gépsonka -Zsemle,teljes kiőrlésű (G) -Delma light margarin -Uborka	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)		
	E:258,0, ZS:4,3, T:0,0, F:9,5, CH:43,4, C:0,1	*E:670,0, ZS:13,4, T:0,0, F:26,2, CH:94,1, C:0,0*	*E:480,0, ZS:10,7, T:0,0, F:11,5, CH:96,0, C:8,2*		
Összesen	*E:2 168,0, ZS:90,0, T:0,0, F:82,7, CH:249,1, C:1,3*	*E:2 253,0, ZS:65,6, T:0,0, F:92,0, CH:297,0, C:2,3*	*E:1 942,0, ZS:50,9, T:0,0, F:70,0, CH:304,5, C:9,4*	*E:846,0, ZS:37,3, T:0,0, F:41,4, CH:83,0, C:0,6*	*E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0*

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	*Z: zeller*	*D: diófélék, mandula, pisztácia*	*C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek	*R: rákfélék*	*M: mustár*	*P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje	*H: halak*	*S: szezámmag*	
F: földimogyoró	*O: szója*	*K: szulfitok, kéndioxid*	

Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.04.01.	Kedd 2024.04.02.	Szerda 2024.04.03.	Csütörtök 2024.04.04.	Péntek 2024.04.05.
Ebéd		-Tejfölös karfiolleves (L, G) -Bolognai spagetti (G, T, L) -Trapista sajt reszelék,szelet (L)	-Tojásleves (T, G) -Vagdaltszelet sertéshúsból (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Csont leves csiga tésztával (Z) -Csirke máj pörkölt -Galuska (G, T) -Céklasaláta	-Frankfurti leves (L, G) -Pogácsa, tepertős (1db 47g) (G, L, T) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)
		E:1 013,0, ZS:51,6, T:0,0, F:46,6, CH:85,8, C:3,6	*E:1 072,0, ZS:39,1, T:0,0, F:43,1, CH:130,8, C:1,1*	*E:748,0, ZS:25,0, T:0,0, F:38,5, CH:89,5, C:0,9*	*E:1 110,0, ZS:59,1, T:0,0, F:32,5, CH:104,8, C:0,9*
Összesen	*E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0*	*E:1 013,0, ZS:51,6, T:0,0, F:46,6, CH:85,8, C:3,6*	*E:1 072,0, ZS:39,1, T:0,0, F:43,1, CH:130,8, C:1,1*	*E:748,0, ZS:25,0, T:0,0, F:38,5, CH:89,5, C:0,9*	*E:1 110,0, ZS:59,1, T:0,0, F:32,5, CH:104,8, C:0,9*

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	*Z: zeller*	*D: diófélék, mandula, pisztácia*	*C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek	*R: rákfélék*	*M: mustár*	*P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje	*H: halak*	*S: szezámmag*	
F: földimogyoró	*O: szója*	*K: szulfitok, kéndioxid*	