

# Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2020.08.03.

**Kedd**  
2020.08.04.

**Szerda**  
2020.08.05.

**Csütörtök**  
2020.08.06.

**Péntek**  
2020.08.07.

**Tízórai**

-Tej, kakaós (sovány) (L)  
-Zsemle, teljes kiőrlésű (G)  
-Gépsonka  
-Uborka

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

-gyümölcslé  
-Bundáskenyér (G, T)

-Tehéntej, részben főlözött  
(Zs: 1,5%) (L)  
-Diós csiga (1 db 62g) (G, D)

-Tea, citromlével  
-Kifli, teljes kiőrlésű (G, L)  
-Trappista sajt (L)  
-Paradicsom

E:815,0, ZS:14,9, T:0,0, F:36,7,  
CH:128,3, C:34,8

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

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

E:867,0, ZS:31,9, T:0,0, F:27,7,  
CH:111,1, C:0,0

E:779,0, ZS:23,2, T:0,0, F:33,9,  
CH:104,4, C:0,0

**Ebéd**

-Paradicsomleves (G, Z)  
-Tarhonyás hús sertésből (G, T)  
-Céklasaláta

-Reszelttészta leves (Z, G, T)  
-Székelykáposzta (L, G)  
-Kenyér, teljes kiőrlésű \* (G, L)

-Magyaros zöldbaleves (G, Z)  
-Gombás csirkeragu (G)  
-Párolt rizs

-Karalábé leves (L, G)  
-Paprikás burgonya kolbásszal  
-Csemege uborka  
-Kenyér, teljes kiőrlésű \* (G, L)

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

E:942,0, ZS:39,7, T:0,0, F:36,9,  
CH:105,2, C:3,0

E:632,0, ZS:31,0, T:0,0, F:31,9,  
CH:53,7, C:1,0

E:754,0, ZS:27,2, T:0,0, F:36,0,  
CH:88,7, C:0,0

E:2 387,0, ZS:38,5, T:0,0, F:91,2,  
CH:355,7, C:266,3

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

**Uzsonna**

-Natúr vajkrém (L)  
-Kifli, sós v. tejes (1db 44g) (G, L)  
-Paradicsom

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

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

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

-Magvakkal szórt zsömle (G, L, T, S)  
-Mackó sajt (L)  
-Alma (Jonatán)

E:445,0, ZS:5,9, T:0,0, F:14,7, CH:80,9,  
C:0,1

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

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:282,0, ZS:19,5, T:0,6, F:12,3, CH:2,5,  
C:0,0

**Összesen**

E:2 202,0, ZS:60,5, T:0,0, F:88,2,  
CH:314,5, C:37,9

E:1 864,0, ZS:63,1, T:0,0, F:78,8,  
CH:241,2, C:1,1

E:1 583,0, ZS:62,6, T:0,0, F:55,5,  
CH:205,8, C:8,2

E:3 872,0, ZS:80,5, T:0,0, F:146,8,  
CH:566,9, C:269,8

E:1 919,0, ZS:63,2, T:0,6, F:78,8,  
CH:237,8, 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: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2020.08.10.

**Kedd**  
2020.08.11.

**Szerda**  
2020.08.12.

**Csütörtök**  
2020.08.13.

**Péntek**  
2020.08.14.

**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)  
-Baromfivirsló (O)  
-Kifli, sós v. tejes (1db 44g)  
(G, L)  
-Gomba leves (Z, G)

E:834,0, ZS:20,9, T:0,0, F:34,0,  
CH:123,7, 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  
-Zöldpaprika  
-melegszendvics (G, L, O)

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

-Májgombóclevés (T, G, Z)  
-Zöldborsós csirkeragu  
-Párolt rizs  
-Almapaprika

E:759,0, ZS:28,5, T:0,0, F:39,5,  
CH:83,2, C:0,1

-Cukkini krémleves (L, O, G,  
T, Z, M, S)  
-Bolognai spagetti (G, T, L)

E:989,0, ZS:47,3, T:3,0, F:40,7,  
CH:95,5, C:3,2

-Rántott leves (G)  
-Zöldbabfőzelék (L, G)  
-Vagdaltszelet sertéshúsból  
(G, T)  
-Fehér kenyér (házi jellegű)  
(G)

E:980,0, ZS:41,7, T:0,0, F:38,9,  
CH:107,1, C:1,1

-Szárzabableves (Z, G)  
-Galuska (G, T)  
-Tejfölös túró (L)  
-Fehér kenyér (házi jellegű)  
(G)

E:1114,0, ZS:30,6, T:0,0, F:44,3,  
CH:159,2, C:3,6

-Gyümölcsleves (L, G)  
-Rácos halfilé (H, L, G)  
-Petrezselymes burgonya  
-Alma (Jonatán)

E:1055,0, ZS:27,5, T:0,0, F:37,5,  
CH:146,0, C:12,4

**Uzsonna**

-almásbatyu

E:3,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,1,  
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

-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

-Kifli, sós v. tejes (1db 44g)  
(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:1351,0, ZS:32,3, T:0,0, F:56,0,  
CH:202,3, C:0,3

E:2451,0, ZS:81,7, T:3,0, F:100,9,  
CH:315,7, C:38,0

E:2032,0, ZS:64,7, T:0,0, F:72,0,  
CH:292,9, C:9,3

E:1873,0, ZS:47,8, T:0,0, F:72,1,  
CH:258,6, C:3,6

E:2389,0, ZS:62,4, T:0,0, F:83,2,  
CH:325,6, C:12,4

**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: szezám  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek