

# Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2022.05.09.

**Kedd**  
2022.05.10.

**Szerda**  
2022.05.11.

**Csütörtök**  
2022.05.12.

**Péntek**  
2022.05.13.

**Tízórai**

-Tej, kakaós (sovány) (L)  
-Zsemle, teljes kiőrlésű (G)  
-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  
-Zsemle, vizes (1 db 54g) (G)  
-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: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:833,0, ZS:21,1, T:0,0, F:35,7,  
CH:120,0, C:0,0

**Ebéd**

-Paradicsomleves (G, Z)  
-Mexikói pulykamellragu (G)  
-Párolt rizs

-Gyümölcsleves (L, G)  
-Csirke máj pörkölt  
-Galuska (G, T)

-Májgombóclevés (T, G, Z)  
-zöldborsó főzelék (L, G)  
-Tükörtojás (T)  
-Fehér kenyér (házi jellegű)  
(G)

-Zöldségleves (Z, G)  
-Paprikás burgonya  
kolbásszal  
-Kenyer, teljes kiőrlésű \* (G,  
L)  
-Almapaprika

-Gulyásleves (Z)  
-Grizes metélt (G, T)  
-Fehér kenyér (házi jellegű)  
(G)

E:803,0, ZS:33,6, T:0,0, F:28,1,  
CH:93,8, C:2,4

E:848,0, ZS:28,5, T:0,0, F:38,6,  
CH:103,5, C:12,2

E:1008,0, ZS:38,8, T:0,0, F:46,6,  
CH:111,8, C:0,2

E:604,0, ZS:28,8, T:0,0, F:16,0,  
CH:69,3, C:0,8

E:1057,0, ZS:26,4, T:0,0, F:40,2,  
CH:159,0, C:0,2

**Uzsonna**

-Natúr vajkrém (L)  
-Paradicsom  
-Magos kifli (G, L, T)

-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)  
-Szalámi  
-Zöldpaprika

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

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

-Kifli, teljes kiőrlésű (G, L)  
-Mackó sajt (L)  
-Alma (Jonatán)

E:260,0, ZS:4,2, T:0,0, F:9,3, CH:44,3,  
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:662,0, ZS:20,8, T:0,0, F:25,8,  
CH:79,3, C:0,0

**Összesen**

E:1879,0, ZS:52,7, T:0,0, F:74,0,  
CH:266,5, C:37,4

E:2080,0, ZS:60,6, T:0,0, F:85,4,  
CH:291,1, C:12,4

E:1600,0, ZS:54,6, T:0,0, F:63,2,  
CH:212,1, C:8,4

E:2090,0, ZS:70,8, T:0,0, F:71,5,  
CH:280,4, C:4,3

E:2553,0, ZS:68,3, T:0,0, F:101,7,  
CH:358,3, C:0,2

**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**  
2022.05.16.

**Kedd**  
2022.05.17.

**Szerda**  
2022.05.18.

**Csütörtök**  
2022.05.19.

**Péntek**  
2022.05.20.

**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**

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

E:1 027,0, ZS:44,6, T:0,0, F:41,6,  
CH:109,7, C:2,1

-Olasz zöldségleves (Z)  
-Lencsefőzelék (L, G)  
-Virslí  
-Fehér kenyér (házi jellegű)  
(G)

E:1 251,0, ZS:53,1, T:0,0, F:51,0,  
CH:128,7, C:1,7

-Csont leves csiga tésztával  
(Z)  
-Zöldséges halfilé (H, G)  
-Petrezselymes burgonya  
-Tartármártás (T, M, L)

E:740,0, ZS:36,1, T:0,0, F:30,1,  
CH:69,2, C:2,0

-Burgonya leves (G, L)  
-Húsgombóc sertéshúsból (T)  
-Kenyér, teljes kiőrlésű \* (G,  
L)

E:579,0, ZS:20,7, T:0,0, F:25,7,  
CH:70,2, C:0,8

-Székelykáposzta (L, G)  
-Mákos metélt (G, T)  
-Fehér kenyér (házi jellegű)  
(G)

E:1 334,0, ZS:42,2, T:0,0, F:55,3,  
CH:177,8, C:1,7

**Uzsonna**

-Kifli, teljes kiőrlésű (G, L)  
-Delma light margarin  
-Sertés párizsi (L)  
-Uborka

E:593,0, ZS:14,2, T:0,0, F:20,9,  
CH:79,5, 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

-almásbatyu

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

-Magos kifli (G, L, T)  
-Alma (Jonatán)  
-Mackó sajt (L)

E:478,0, ZS:19,1, T:0,0, F:20,4,  
CH:42,7, C:0,0

**Összesen**

E:2 210,0, ZS:62,6, T:0,0, F:78,9,  
CH:308,3, C:2,3

E:2 605,0, ZS:82,2, T:0,0, F:107,8,  
CH:337,6, C:36,5

E:1 792,0, ZS:59,1, T:0,0, F:63,2,  
CH:255,0, C:10,2

E:931,0, ZS:45,4, T:0,0, F:33,8,  
CH:91,4, C:0,8

E:2 483,0, ZS:75,4, T:0,0, F:95,6,  
CH:320,7, C:1,7

**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  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek