

# Nógrádsipek Község Önk. Konyhája: Étlap

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2024.06.03.

**Kedd**  
2024.06.04.

**Szerda**  
2024.06.05.

**Csütörtök**  
2024.06.06.

**Péntek**  
2024.06.07.

**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 főlözött  
(Zs: 1,5%) (L)  
-Kalács, foszlós (kakaós)  
(1db 500g) (G, L, T)  
-Méz

E:571,0, ZS:12,2, T:0,0, F:21,6,  
CH:89,7, C:0,0

-Tea,citromlével  
-Magvakkal szórt zsemle (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**

-Tejf.zöldbableves (G, L)  
- Bulgur (G)  
-Lecsós sertésszelet (G)  
-Almapaprika

E:1 077,0, ZS:30,2, T:3,8, F:46,2,  
CH:155,7, C:2,5

-Brokkoli krémleves (G, L,  
O, T, Z, M, S)  
-Csirkepörkölt  
-Galuska (G, T)  
-Céklasaláta

E:1 001,0, ZS:39,6, T:3,0, F:49,5,  
CH:107,9, C:1,1

-Rántott leves (G)  
-Húsgombóc sertéshúsból (T)  
-Paradicsom mártás (G, L)  
-Kenyér, teljes kiőrlésű \* (G,  
L)

E:897,0, ZS:26,0, T:0,0, F:34,5,  
CH:125,5, C:1,3

-Burgonya leves (G, L)  
-Szárzabab főzelék (L, G)  
-Kolbász  
-Fehér kenyér (házi jellegű)  
(G)

E:1 302,0, ZS:41,8, T:0,0, F:51,9,  
CH:173,0, C:1,7

-Sertésraguleves (Z)  
-burgonyás tészta  
-Alma (Jonatán)

E:868,0, ZS:26,7, T:0,0, F:33,4,  
CH:110,0, C:0,0

**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

-almásbatyu

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

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

**Összesen**

E:2 294,0, ZS:63,3, T:3,8, F:101,6,  
CH:327,4, C:37,5

E:1 595,0, ZS:53,9, T:3,0, F:70,4,  
CH:199,9, C:1,1

E:1 489,0, ZS:41,8, T:0,0, F:51,2,  
CH:225,8, C:9,5

E:2 491,0, ZS:64,2, T:0,0, F:101,3,  
CH:362,8, C:5,2

E:1 882,0, ZS:69,4, T:0,6, F:79,0,  
CH:215,8, 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  
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**  
2024.06.10.

**Kedd**  
2024.06.11.

**Szerda**  
2024.06.12.

**Csütörtök**  
2024.06.13.

**Péntek**  
2024.06.14.

**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)  
-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)  
-Brassói aprópecsenye

E:903,0, ZS:50,9, T:0,0, F:60,4,  
CH:146,7, C:38,2

-Tea,citromlével  
-Magos kifli (G, L, T)  
-Trapista sajt reszelék,szelet  
(L)  
-Delma light margarin

E:415,0, ZS:4,1, T:0,0, F:15,8, CH:63,3,  
C:0,0

**Ebéd**

-Kertészleves (Z, G)  
-Sárgarépa, tejszínes  
csirkemell (L)  
-Tésztaköret (G, T)

E:854,0, ZS:36,9, T:0,0, F:40,5,  
CH:85,7, C:0,0

-Zöldborsóleves  
-Gombás sertésragu (G)  
-Tésztaköret (G, T)

E:793,0, ZS:33,1, T:0,0, F:36,9,  
CH:82,0, C:0,0

-Paradicsomleves (G, Z)  
-Csirke máj pörkölt  
-Párolt rizs  
-Almapaprika

E:816,0, ZS:32,5, T:0,0, F:33,5,  
CH:95,7, C:3,0

-Tarhonyaleves (G, T)  
-Vagdalt pogácsa sertéshúsból  
(G, T)  
-Paradicsomos  
káposztafőzelék (G)  
-Kenyér, teljes kiőrlésű \* (G,  
L)

E:703,0, ZS:25,4, T:0,0, F:30,6,  
CH:84,8, C:3,0

-Bableves füstölt hússal (Z,  
G, T)  
-Szilvás lepény (G, L, T, D)  
-Kenyér, teljes kiőrlésű \* (G,  
L)

E:1147,0, ZS:40,9, T:0,0, F:31,7,  
CH:161,4, C:0,8

**Uzsonna**

-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

-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, teljes kiőrlésű (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:2091,0, ZS:52,9, T:0,0, F:79,7,  
CH:299,9, C:0,2

E:2148,0, ZS:62,2, T:0,0, F:93,6,  
CH:290,9, C:34,8

E:1868,0, ZS:55,4, T:0,0, F:66,5,  
CH:281,5, C:11,2

E:2051,0, ZS:82,2, T:0,0, F:105,7,  
CH:312,4, C:41,3

E:2225,0, ZS:65,9, T:0,0, F:73,3,  
CH:303,9, C:0,8

**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: csillagfűrt  
P: puhatestűek