



Nőgrád Vármegyei Szent Lázár Kórház
ALAPÍTVÁNY: 1870

NŐGRÁD VÁRMEGYEI SZENT LÁZÁR KÓRHÁZ

Élelmezési osztály

Cím: 3100 Salgótarján, Füleki út 54-56. „KONYHA” ép.
Tel.: 32/310-961 Gyorshívó: 2274

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00039) Diabétesz - 180 gr- Felnőtt	Reggeli	DIAB tea 1 liter [15], Sertés párizsi-Pásztor, Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Jégcsapretek-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Mozzarella s. Chepke[7], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab.[1], Pritamin paprika	DIAB tea 1 liter [15], Csirkem. sonka -Kedvenc, Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab.[1], Zöldpaprika kg-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Kígyóborka-Friss, Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Soproni felvágott[6]	DIAB tea 1 liter [15], Olasz felvágott[6], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab.[1]	DIAB tea 1 liter [15], Zala felvágott Kométa, Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Jégcsapretek-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Királyi sonka-Sertés, Kígyóborka-Friss
		Energia: 274,22 Kcal / 1 146,24 KJ	Energia: 302,75 Kcal / 1 265,50 KJ	Energia: 218,99 Kcal / 915,38 KJ	Energia: 280,62 Kcal / 1 172,99 KJ	Energia: 388,93 Kcal / 1 625,73 KJ	Energia: 160,77 Kcal / 672,02 KJ	Energia: 205,26 Kcal / 857,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16,19 g 11,09 g 4,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,69 g 12,04 g 5,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,41 g 3,42 g 0,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,69 g 11,59 g 4,44 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,50 g 19,97 g 9,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,19 g 1,09 g 0,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,19 g 2,29 g 0,64 g
		Szénhidrát Cukor Só 30,15 g 0,03 g 1,89 g	Szénhidrát Cukor Só 28,30 g 0,03 g 3,74 g	Szénhidrát Cukor Só 30,60 g 0,03 g 1,94 g	Szénhidrát Cukor Só 29,65 g 0,03 g 1,84 g	Szénhidrát Cukor Só 29,28 g 0,03 g 2,39 g	Szénhidrát Cukor Só 28,90 g 0,03 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 28,65 g 0,03 g 2,29 g
	1,15	1,7,15	1,15	1,6,15	1,6,7,15	1,15	1,15	
	Tízórai	Korpás zsemle 50gr.[1], Tej 2 dl [7]	Kifli korpás 54gr [1], Tej 2 dl[7]	Tej 2 dl[7], Korpás zsemle 50gr.[1]	Kifli korpás 54gr [1], Tej 2 dl[7]	Korpás zsemle 50gr.[1], Tej 2 dl [7]	Tej 2 dl[7], Korpás zsemle 50gr.[1]	Tej 2 dl[7], Korpás zsemle 50gr.[1]
		Energia: 161,30 Kcal / 674,23 KJ	Energia: 166,44 Kcal / 695,72 KJ	Energia: 161,30 Kcal / 674,23 KJ	Energia: 166,44 Kcal / 695,72 KJ	Energia: 161,30 Kcal / 674,23 KJ	Energia: 161,30 Kcal / 674,23 KJ	Energia: 161,30 Kcal / 674,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,75 g 3,23 g 1,73 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,05 g 3,24 g 1,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,75 g 3,23 g 1,73 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,05 g 3,24 g 1,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,75 g 3,23 g 1,73 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,75 g 3,23 g 1,73 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,75 g 3,23 g 1,73 g
		Szénhidrát Cukor Só 23,53 g 0,00 g 0,53 g	Szénhidrát Cukor Só 24,56 g 0,00 g 0,55 g	Szénhidrát Cukor Só 23,53 g 0,00 g 0,53 g	Szénhidrát Cukor Só 24,56 g 0,00 g 0,55 g	Szénhidrát Cukor Só 23,53 g 0,00 g 0,53 g	Szénhidrát Cukor Só 23,53 g 0,00 g 0,53 g	Szénhidrát Cukor Só 23,53 g 0,00 g 0,53 g
	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	
	Ebéd	Erőleves - KV [1,3,9], Gombás pulykaragu[1], Párolt rizs - DIAB.	Lebbencsleves-Normál[1,3], Sertéspörkölt-KV, Zöldbabfőzelék-Normál[1,7]	Túrós-tejfölös cs. - DIAB.[1,3,7], Gulyásleves-Normál	Zöldborsóleves Normál[1,3,9], Burgonyafőzelék-Diab.[1,7], Vagdalt-Sütőben.Diab. [1,3]	Csontleves -N [1,3,9], Párolt rizs - DIAB., Zölds csirkem csikok-EK [9]	Petrezselymes burgonya - DIAB, Brassói aprópecsenye(1), Zöldségleves -N.19 évtől[1,3,9]	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Tészta köret Diab-makaróni[1,3], Tejfölöshús - Normál[1,7]
		Energia: 560,92 Kcal / 2 344,65 KJ	Energia: 591,63 Kcal / 2 473,01 KJ	Energia: 526,22 Kcal / 2 199,60 KJ	Energia: 582,13 Kcal / 2 433,30 KJ	Energia: 506,76 Kcal / 2 118,26 KJ	Energia: 701,86 Kcal / 2 933,77 KJ	Energia: 556,74 Kcal / 2 327,17 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27,50 g 22,70 g 4,87 g		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27,36 g 32,57 g 5,92 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,83 g 25,77 g 5,71 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,11 g 28,86 g 4,55 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,96 g 16,38 g 1,81 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 30,14 g 39,75 g 8,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,14 g 25,47 g 4,07 g	
Szénhidrát Cukor Só 27,50 g 22,70 g 4,87 g		Szénhidrát Cukor Só 27,36 g 32,57 g 5,92 g	Szénhidrát Cukor Só 26,83 g 25,77 g 5,71 g	Szénhidrát Cukor Só 25,11 g 28,86 g 4,55 g	Szénhidrát Cukor Só 29,96 g 16,38 g 1,81 g	Szénhidrát Cukor Só 30,14 g 39,75 g 8,58 g	Szénhidrát Cukor Só 26,14 g 25,47 g 4,07 g	





Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

	59,41 g	0,00 g	3,14 g	47,11 g	0,00 g	3,29 g	48,52 g	0,00 g	2,15 g	56,93 g	0,00 g	3,84 g	59,53 g	0,00 g	3,16 g	54,14 g	0,00 g	3,54 g	56,38 g	0,00 g	6,60 g
	1,3,9			1,3,7			1,3,7			1,3,7,9			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9		
Uzsonna	Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.			Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.			Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.			Rétes (Almás) diab. 1 db[1,3,15]			Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.			Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.			Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.		
	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ			Energia: 202,90 Kcal / 848,12 KJ			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	3,07 g	11,34 g	4,87 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
14,00 g 0,00 g 0,00 g			14,00 g 0,00 g 0,00 g			14,00 g 0,00 g 0,00 g			21,30 g 0,00 g 0,09 g			14,00 g 0,00 g 0,00 g			14,00 g 0,00 g 0,00 g			14,00 g 0,00 g 0,00 g			
1,3,15																					
Vacsora	DIAB tea 5 dl[15], Királyi sonka-Sertés, Korpás zsemle 50gr.[1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Májusi csemege[6], Jégcsapretek-Friss			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Sertés párizsi-Pásztor, trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)], Jégcsapretek-Friss			DIAB tea 5 dl[15], Csemege turista-Kedvenc, Jégcsapretek-Friss, Korpás zsemle 50gr.[1]			DIAB tea 5 dl[15], Kefir-150g- Egri-3,5%[7], Sertés párizsi-Pásztor, Korpás zsemle 50gr.[1], Zöldpaprika kg-Friss			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Mozzarella s. Chepke[7], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Zöldpaprika kg-Friss			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4], Jégcsapretek-Friss		
	Energia: 235,03 Kcal / 982,43 KJ			Energia: 333,12 Kcal / 1 392,44 KJ			Energia: 391,90 Kcal / 1 638,14 KJ			Energia: 202,26 Kcal / 845,45 KJ			Energia: 346,48 Kcal / 1 448,29 KJ			Energia: 338,73 Kcal / 1 415,89 KJ			Energia: 369,13 Kcal / 1 542,96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17,41 g	3,79 g	2,10 g	17,56 g	11,77 g	5,60 g	22,60 g	16,39 g	7,87 g	12,06 g	0,77 g	0,30 g	14,86 g	15,92 g	7,59 g	14,16 g	12,47 g	4,80 g	16,41 g	15,97 g	1,30 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
32,78 g 0,01 g 1,97 g			41,21 g 0,01 g 0,78 g			41,48 g 0,01 g 2,19 g			39,91 g 0,01 g 0,78 g			34,61 g 0,01 g 1,63 g			40,61 g 0,01 g 2,52 g			42,86 g 0,01 g 1,53 g			
1,7,15			1,6,15			1,7,15			1,15			1,7,15			1,7,15			1,4,15			
Pótétkezés	Korpás zsemle 50gr.[1], Edámi sajt 0,03- 40%Milram[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Trappista sajt 40%[7,(1)]			Korpás zsemle 50gr.[1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Edámi sajt 0,04- 40% Milram [7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Diab.minijam/Dzse m 20g-S.barck			Korpás zsemle 50gr.[1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Edámi sajt 0,05 - 40% Milram [7]		
	Energia: 157,33 Kcal / 657,64 KJ			Energia: 140,43 Kcal / 587,00 KJ			Energia: 122,74 Kcal / 513,05 KJ			Energia: 188,35 Kcal / 787,30 KJ			Energia: 88,05 Kcal / 368,05 KJ			Energia: 122,74 Kcal / 513,05 KJ			Energia: 219,38 Kcal / 917,01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,45 g	7,13 g	4,87 g	7,49 g	5,85 g	3,67 g	6,75 g	2,33 g	1,60 g	11,95 g	9,43 g	6,46 g	2,45 g	0,73 g	0,10 g	6,75 g	2,33 g	1,60 g	14,45 g	11,73 g	8,05 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			





Nógrád Vármegyei Szent Lázár Kórház
ALAPÍTVA: 1870

NÓGRÁD VÁRMEGYEI SZENT LÁZÁR KÓRHÁZ

Élelmezési osztály

Cím: 3100 Salgótarján, Füleki út 54-56. „KONYHA” ép.
Tel.: 32/310-961 Gyorshívó: 2274

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

	12,96 g	0,00 g	0,68 g	13,25 g	0,00 g	0,62 g	19,83 g	0,00 g	0,26 g	12,97 g	0,00 g	0,82 g	17,93 g	0,00 g	0,26 g	19,83 g	0,00 g	0,26 g	12,98 g	0,00 g	0,96 g
	1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus h.

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!





Nőgrád Vármegyei Szent Lázár Kórház
ALAPÍTVÁNY: 1870

NŐGRÁD VÁRMEGYEI SZENT LÁZÁR KÓRHÁZ

Élelmezési osztály

Cím: 3100 Salgótarján, Füleki út 54-56. „KONYHA” ép.
Tel.: 32/310-961 Gyorshívó: 2274

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00014) Epekímélő	Reggeli	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Sertés párizsi-Pásztor, Trappista sajt 40%[7,(1)]	Citromos tea 1 liter-Normál, Kifli palóc 44gr[1,(7)], Mozzarella s. Chepke[7], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Csirkem. sonka - Kedvenc, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Trappista sajt 0,05g-40%[7, (1)]	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Csirkem. sonka - Kedvenc, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Fejedelmi sonka-Kedvenc Ízek	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Kifli palóc 44gr[1,(7)]
		Energia: 718,23 Kcal / 3 002,20 KJ	Energia: 588,78 Kcal / 2 461,10 KJ	Energia: 512,80 Kcal / 2 143,50 KJ	Energia: 649,28 Kcal / 2 713,99 KJ	Energia: 512,80 Kcal / 2 143,50 KJ	Energia: 510,12 Kcal / 2 132,30 KJ	Energia: 505,71 Kcal / 2 113,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		27,04 g 24,93 g 13,33 g	19,31 g 17,74 g 7,50 g	15,69 g 8,08 g 2,30 g	22,04 g 19,93 g 10,53 g	15,69 g 8,08 g 2,30 g	15,69 g 8,33 g 2,40 g	6,81 g 6,75 g 2,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	93,00 g 40,00 g 3,05 g	85,87 g 40,00 g 3,66 g	91,95 g 40,00 g 2,20 g	91,75 g 40,00 g 2,00 g	91,95 g 40,00 g 2,20 g	91,70 g 40,00 g 2,00 g	101,37 g 55,75 g 0,76 g	
	1,7	1,7	1,(7)	1,7	1,(7)	1,(7)	1,(7)	
	Ebéd	Almás csirkemell - EK[1], Erőleves - EK[1,3,9], Tört burgonya	Tökfőzelék - EK [1], Félbarna kenyér - 1 szelet [1], Zöldségleves - EK[1,3], Roston sült cs.mell-normál	Zöldségleves - EK [1,3], Fóliáshús - KV, Párolt rizs, Almabefőtt	Köményes sült-Normál, Daragaluskaleves - EK[1,3,9], Tepsis burgonya-N.19évtől, Almabefőtt	Párolt rizs, Csontleves - EK [1,3], Zölds csirkem csikok-EK[9]	Fóliáshús - KV, Zöldségleves - EK [1,3], Parajfőzelék - EK[1], Tört burgonya	Reszelttészta-leves EK[1,3,9], Majoránnás sertéstokány EK, Tészta k. - szarvacska[1,3]
		Energia: 463,21 Kcal / 1 936,22 KJ	Energia: 535,80 Kcal / 2 239,64 KJ	Energia: 705,55 Kcal / 2 949,20 KJ	Energia: 652,64 Kcal / 2 728,04 KJ	Energia: 691,36 Kcal / 2 889,88 KJ	Energia: 456,98 Kcal / 1 910,18 KJ	Energia: 607,80 Kcal / 2 540,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
30,09 g 8,74 g 1,66 g		35,45 g 14,23 g 4,28 g	29,67 g 20,02 g 0,97 g	29,68 g 23,75 g 1,40 g	33,09 g 17,99 g 2,15 g	28,21 g 15,25 g 0,34 g	30,52 g 18,04 g 3,90 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
65,28 g 0,00 g 4,61 g	65,79 g 0,00 g 4,93 g	99,31 g 10,10 g 3,49 g	77,75 g 10,10 g 2,98 g	98,72 g 0,00 g 3,66 g	49,30 g 0,00 g 6,00 g	79,40 g 0,00 g 5,16 g		
1,3,9	1,3	1,3	1,3,9	1,3,9	1,3	1,3,9		





Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00014) Epekímélő	Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Kifli palóc 44gr[1,(7)], Ivójoghurt-k.barack[7,(1)], Csirkem. sonka - Kedvenc	Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Királyi sonka-Sertés	Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Sertés párizsi-Pásztor	Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Fejedelmi sonka-Kedvenc ízék	Citromos tea 5 dl-, Kifli palóc 44gr[1,(7)], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Kefir-150g- Egri-3,5%[7]	Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Mozzarella s. Chepke[7], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Szendvics szelet-Kinga, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)
		Energia: 455,34 Kcal / 1 903,32 KJ	Energia: 422,79 Kcal / 1 767,26 KJ	Energia: 445,69 Kcal / 1 862,98 KJ	Energia: 383,56 Kcal / 1 603,28 KJ	Energia: 435,76 Kcal / 1 821,48 KJ	Energia: 401,86 Kcal / 1 679,77 KJ	Energia: 382,15 Kcal / 1 597,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18,13 g 4,07 g 1,60 g	16,61 g 7,06 g 2,00 g	13,11 g 10,86 g 4,40 g	15,61 g 3,31 g 1,20 g	12,88 g 9,37 g 5,69 g	16,71 g 16,46 g 6,90 g	8,86 g 6,08 g 1,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,90 g 76,13 g 1,96 g	70,93 g 20,00 g 2,55 g	72,18 g 20,00 g 2,15 g	71,68 g 20,00 g 2,00 g	72,51 g 20,00 g 0,92 g	45,98 g 20,00 g 3,45 g	71,03 g 20,02 g 1,10 g		
1,7	1,(7)	1,(7)	1,(7)	1,7	1,7	1,(7)		

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus h.

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!





Nőgrád Vármegyei Szent Lázár Kórház
ALAPÍTVÁNY: 1870

NŐGRÁD VÁRMEGYEI SZENT LÁZÁR KÓRHÁZ

Élelmezési osztály

Cím: 3100 Salgótarján, Füleki út 54-56. „KONYHA” ép.
Tel.: 32/310-961 Gyorshívó: 2274

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00001) Folyékony pépes	Reggeli	Citromos tea 1 liter-Normál, Almaturmix R.-FP	Citromos tea 1 liter-Normál, Kakaó 2 dl -Normál[7,(1)], Briós[1,3,7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Sütőtökturmix R.-FP.[7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Tejeskávé 2 dl-Normál[1,7], Fonott kalács 500g[1,3,7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Sárgar.turmix R.-FP[7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Sütőtökturmix R.-FP.[7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Tej 2 dl[7], Kifli palóc 44gr[1,(7)]
		Energia: 390,74 Kcal / 1 633,29 KJ	Energia: 891,49 Kcal / 3 726,43 KJ	Energia: 417,91 Kcal / 1 746,86 KJ	Energia: 708,07 Kcal / 2 959,73 KJ	Energia: 403,16 Kcal / 1 685,21 KJ	Energia: 417,91 Kcal / 1 746,86 KJ	Energia: 377,19 Kcal / 1 576,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,65 g 10,08 g 4,03 g	23,27 g 18,48 g 6,97 g	8,74 g 11,74 g 4,92 g	19,03 g 13,60 g 5,96 g	8,71 g 11,56 g 4,95 g	8,74 g 11,74 g 4,92 g	10,40 g 3,91 g 2,03 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	67,48 g 40,00 g 0,65 g	154,81 g 64,98 g 2,38 g	68,55 g 40,00 g 1,61 g	126,00 g 50,63 g 0,27 g	65,16 g 40,00 g 1,61 g	68,55 g 40,00 g 1,61 g	73,31 g 40,00 g 0,65 g	
		1,3,7	7	1,3,7	7	7	1,7	
	Ebéd	Szűrt leves[9], Sárgaborsó főzelék - FP[1], Darált sertéshús - FP	Szűrt leves[9], Párolt vagdalt - FP [1,(7)], Zöldbabfőzelék püré/burg - FP[1,7]	Szűrt leves[9], Húshasché - FP[1,(7)], Tökfőzelék / burgonyás - FP [1,7]	Szűrt leves[9], Húsgombóc (zsemlés) - FP[1,3,(7)], Burgonyafőzelék püré-FP [1,7]	Szűrt leves[9], Zöldborsófőzelék - püré FP[1,7], Húsfelfújít - FP [1,3,7]	Húshasché - FP[1,(7)], Szűrt leves[9], Parajfőzelék-burgonyás-FP[1,7]	Szűrt leves[9], Sárgarépa-főzelék püré - FP[1,7], Húsgombóc rizses - FP[3]
		Energia: 489,81 Kcal / 2 047,41 KJ	Energia: 491,70 Kcal / 2 055,31 KJ	Energia: 483,40 Kcal / 2 020,61 KJ	Energia: 492,15 Kcal / 2 057,19 KJ	Energia: 561,94 Kcal / 2 348,91 KJ	Energia: 503,70 Kcal / 2 105,47 KJ	Energia: 514,98 Kcal / 2 152,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,25 g 12,90 g 3,14 g	24,12 g 18,04 g 3,06 g	27,18 g 13,43 g 2,80 g	26,46 g 17,03 g 3,49 g	36,21 g 17,72 g 5,19 g	29,39 g 18,97 g 4,39 g	24,97 g 11,34 g 2,92 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56,37 g 0,00 g 5,61 g	58,61 g 0,00 g 5,22 g	64,89 g 0,00 g 6,18 g	59,05 g 0,00 g 5,29 g	62,58 g 0,00 g 5,22 g	52,75 g 0,00 g 7,34 g	76,42 g 0,00 g 4,66 g		
1,9	1,7,9	1,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9	1,3,7,9		
Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Darált hús (csirkemell) - FP, Burgonyafőzelék püré-FP [1,7]	Citromos tea 5 dl-, Darált sertéshús - FP, Sárgarépa-főzelék püré - FP [1,7]	Citromos tea 5 dl-, Tejbendara - FP [1,7], Málnaszörp	Citromos tea 5 dl-, Darált hús (csirkemell) - FP, Parajfőzelék-burgonyás-FP[1,7]	Citromos tea 5 dl-, Karfiolfőzelék püré - FP[1,7], Darált sertéshús - FP	Citromos tea 5 dl-, Tejberizs - FP[7], Gyümölcs TURMIX -FP	Citromos tea 5 dl-, Tejbendara - FP [1,7], Málnaszörp	
	Energia: 435,02 Kcal / 1 818,38 KJ	Energia: 408,93 Kcal / 1 709,33 KJ	Energia: 475,55 Kcal / 1 987,80 KJ	Energia: 475,49 Kcal / 1 987,55 KJ	Energia: 441,09 Kcal / 1 843,76 KJ	Energia: 398,19 Kcal / 1 664,43 KJ	Energia: 475,55 Kcal / 1 987,80 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	26,00 g 10,34 g 1,11 g	23,69 g 9,95 g 3,03 g	14,45 g 4,41 g 2,04 g	30,33 g 13,07 g 2,23 g	23,74 g 19,40 g 3,61 g	8,76 g 2,58 g 1,24 g	14,45 g 4,41 g 2,04 g	





Nógrád Vármegyei Szent Lázár Kórház
ALAPÍTVA: 1870

NÓGRÁD VÁRMEGYEI SZENT LÁZÁR KÓRHÁZ

Élelmezési osztály

Cím: 3100 Salgótarján, Füleki út 54-56. „KONYHA” ép.
Tel.: 32/310-961 Gyorshívó: 2274

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,63 g	20,00 g	2,61 g	54,51 g	20,00 g	2,20 g	93,41 g	29,99 g	0,34 g	58,24 g	20,00 g	3,78 g	44,12 g	20,00 g	2,63 g	84,07 g	45,09 g	0,21 g	93,41 g	29,99 g	0,34 g
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			7			1,7		

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus h.

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!





Nőgrád Vármegyei Szent Lázár Kórház
ALAPÍTVA: 1870

NŐGRÁD VÁRMEGYEI SZENT LÁZÁR KÓRHÁZ

Élelmezési osztály

Cím: 3100 Salgótarján, Füleki út 54-56. „KONYHA” ép.
Tel.: 32/310-961 Gyorshívó: 2274

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00005) Könnyű- vegyes Felnőtt	Reggeli	Sertés párizsi-Pásztor, Telj.kiörl.kenyér-1sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]	Telj.kiörl.kenyér-1sz. N.[1], Mozzarella s. Chepke[7], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7)	Csirkem. sonka - Kedvenc, Telj.kiörl.kenyér-1sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Zöldpaprika kg-Friss	Citromos tea 5 dl-, Telj.kiörl.kenyér-1sz. N.[1], Soproni felvágott[6], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Telj.kiörl.kenyér-1sz. N.[1], Olasz felvágott[6], Citromos tea 5 dl-, Zöldpaprika kg-Friss	Zala felvágott Kométa, Telj.kiörl.kenyér-1sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Kockasajt 17,5gr 40%[7]	Telj.kiörl.kenyér-1sz. N.[1], Királyi sonka-Sertés, Citromos tea 5 dl-, Kígyóborka-Friss
		Energia: 484,84 Kcal / 2 026,63 KJ	Energia: 451,12 Kcal / 1 885,68 KJ	Energia: 322,86 Kcal / 1 349,55 KJ	Energia: 423,01 Kcal / 1 768,18 KJ	Energia: 390,27 Kcal / 1 631,33 KJ	Energia: 289,37 Kcal / 1 209,57 KJ	Energia: 309,13 Kcal / 1 292,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,22 g 19,61 g 9,64 g	18,41 g 17,18 g 6,98 g	14,13 g 3,56 g 0,98 g	11,91 g 16,68 g 5,68 g	12,63 g 11,86 g 4,48 g	7,03 g 3,58 g 1,78 g	14,91 g 2,43 g 0,68 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	54,10 g 20,00 g 2,57 g	52,87 g 20,00 g 3,88 g	55,17 g 20,00 g 2,08 g	53,37 g 20,00 g 1,98 g	55,17 g 20,00 g 1,99 g	53,85 g 20,00 g 1,08 g	53,22 g 20,00 g 2,43 g	
	1,7	1,7	1	1,6,(7)	1,6	1,7	1	
	Ebéd	Erőleves - KV [1,3,9], Gombás pulykaragu[1], Párolt rizs	Zöldségleves - N.19 évtől[1,3,9], Sertéspörkölt-KV, Zöldbabfőzelék-Normál[1,7]	Sajtos-tejfölös makaróni-N[1,3,7], Gulyásleves-Normál	Zöldborsóleves Normál[1,3,9], Burgonyafőzelék - Normál[1,7], Köményes sült-Normál	Párolt rizs, Csontleves -N [1,3,9], Zölds csirkem csikok-EK [9]	Petrezselymes burgonya, Brassói aprópecsenye(1), Zöldségleves -N.19 évtől[1,3,9]	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Tészta köret-makaróni[1,3], Tejfölöshús - Normál[1,7]
		Energia: 756,23 Kcal / 3 161,04 KJ	Energia: 576,15 Kcal / 2 408,31 KJ	Energia: 795,04 Kcal / 3 323,27 KJ	Energia: 687,46 Kcal / 2 873,58 KJ	Energia: 702,07 Kcal / 2 934,65 KJ	Energia: 792,55 Kcal / 3 312,86 KJ	Energia: 751,38 Kcal / 3 140,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
31,50 g 25,35 g 5,20 g		26,84 g 32,70 g 5,18 g	37,65 g 34,20 g 10,90 g	31,64 g 35,32 g 2,42 g	33,96 g 19,03 g 2,14 g	32,40 g 41,43 g 8,78 g	31,34 g 30,35 g 4,79 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
98,16 g 0,00 g 4,13 g	43,42 g 0,00 g 3,66 g	85,05 g 0,00 g 4,86 g	61,53 g 0,00 g 2,50 g	98,28 g 0,00 g 4,15 g	70,73 g 0,00 g 3,54 g	88,38 g 0,00 g 5,15 g		
1,3,9	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9	1,3,9	1,3,9	1,3,7,9		
Uzsonna	Alma 1 db-Normál	Rétes almás[1,3]	Alma 1 db-Normál	Pöttyös túró rudi [6,7,(8)]	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál	
	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 368,21 Kcal / 1 539,12 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 107,42 Kcal / 449,02 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	0,40 g 0,40 g 0,00 g	5,61 g 18,68 g 8,07 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	2,90 g 5,30 g 4,50 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
7,00 g 0,00 g 0,00 g		7,00 g 0,00 g 0,00 g	12,00 g 0,00 g 0,02 g	7,00 g 0,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,00 g		





Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

		42,93 g 5,00 g 0,11 g			1,3									6,7,(8)								
Vacsora		Citromos tea 5 dl-, Királyi sonka-Sertés, Rozsos cipó-2sz.KV[1,(7)], Kockasajt 17,5gr 40%[7]			Citromos tea 5 dl-, Májusi csemege[6], Korpás zsemle 50gr.[1], Trappista sajt 0,03g-40%[7, (1)]			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Sertés párizsi-Pásztor, Kefir-150g- Egri-3,5%[7]			Citromos tea 5 dl-, Csemege turista-Kedvenc, Félbarna kenyér-2sz.KV[1], Edámi sajt 0,04-40% Milram[7]			Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7], Trappista sajt 0,03g-40%[7, (1)]			Citromos tea 5 dl-, Mozzarella s. Chepke[7], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7], Rozsos cipó-2sz.KV[1,(7)]			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4], Edámi sajt 0,05 - 40% Milram[7]		
		Energia: 416,31 Kcal / 1 740,18 Kj			Energia: 585,53 Kcal / 2 447,52 Kj			Energia: 529,50 Kcal / 2 213,31 Kj			Energia: 406,21 Kcal / 1 697,96 Kj			Energia: 566,02 Kcal / 2 365,96 Kj			Energia: 486,20 Kcal / 2 032,32 Kj			Energia: 647,27 Kcal / 2 705,59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,73 g	4,66 g	2,20 g	21,92 g	20,39 g	11,06 g	16,80 g	16,26 g	7,68 g	16,89 g	9,97 g	6,62 g	22,63 g	14,70 g	8,79 g	19,41 g	9,76 g	5,10 g	23,62 g	27,71 g	9,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73,71 g	20,00 g	2,95 g	73,51 g	20,00 g	1,58 g	76,55 g	20,00 g	2,44 g	62,07 g	20,00 g	1,72 g	82,01 g	20,00 g	1,72 g	79,43 g	20,00 g	3,14 g	72,62 g	20,00 g	2,78 g	
	1,7			1,6,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,4,7			

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus h.

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!



Nőgrád Vármegyei Szent Lázár Kórház
ALAPÍTVA: 1870

NŐGRÁD VÁRMEGYEI SZENT LÁZÁR KÓRHÁZ

Élelmezési osztály

Cím: 3100 Salgótarján, Füleki út 54-56. „KONYHA” ép.
Tel.: 32/310-961 Gyorshívó: 2274

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00003) Normál	Reggeli	Sertés párizsi-Pásztor, Telj.kiörl.kenyér-1sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7), trappista sajt 0,02g-40%[7,(1)]	Telj.kiörl.kenyér-1sz. N.[1], Mozzarella s. Chepke[7], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7)	Csirkem. sonka - Kedvenc, Telj.kiörl.kenyér-1sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Kockasajt 17,5gr 40%[7]	Citromos tea 5 dl-, Fonott kalács 500g [1,3,7], mini Dzsem-S.barack 25g	Telj.kiörl.kenyér-1sz. N.[1], Bebó Vitelma35%-20g marg.(7), Olasz felvágott[6], Citromos tea 5 dl-	Citromos tea 5 dl-, Zala felvágott Kométa, Telj.kiörl.kenyér-1sz. N.[1], Kockasajt 17,5gr 40%[7]	Telj.kiörl.kenyér-1sz. N.[1], Királyi sonka-Sertés, Citromos tea 5 dl-, Kígyóborka-Friss
		Energia: 491,24 Kcal / 2 053,38 KJ	Energia: 451,12 Kcal / 1 885,68 KJ	Energia: 343,37 Kcal / 1 435,29 KJ	Energia: 553,04 Kcal / 2 311,71 KJ	Energia: 423,01 Kcal / 1 768,18 KJ	Energia: 289,37 Kcal / 1 209,57 KJ	Energia: 309,13 Kcal / 1 292,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16,45 g 21,80 g 9,05 g	18,41 g 17,18 g 6,98 g	14,53 g 5,78 g 2,48 g	12,10 g 10,59 g 4,33 g	11,91 g 16,68 g 5,68 g	7,03 g 3,58 g 1,78 g	14,91 g 2,43 g 0,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	53,94 g 20,00 g 2,39 g	52,87 g 20,00 g 3,88 g	54,85 g 20,00 g 2,18 g	100,89 g 36,39 g 0,00 g	53,37 g 20,00 g 1,99 g	53,85 g 20,00 g 1,08 g	53,22 g 20,00 g 2,43 g	
	1,7	1,7	1,7	1,3,7	1,6,(7)	1,7	1	
	Ebéd	Erőleves - KV [1,3,9], Párolt rizs, Pulyka aprópecsenye	Lebbencsleves-Normál[1,3], Sertéspörkölt-KV, Zöldbabfőzelék-Normál[1,7]	Gulyásleves-Normál, Túrós-tejfölös csusza [1,3,7]	Zöldborsóleves Normál[1,3,9], Burgonyafőzelék - Normál[1,7], Vagdaltpogácsa-Sütőben[1,3]	Csontleves -N [1,3,9], Rizseshús-Normál, Csemege uborka*(1)	Petrezselymes burgonya, Zöldségleves -N.19 évtől[1,3,9], Brassói aprópecsenye(1)	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Tejfölöshús - Normál[1,7], Tészta köret-makaróni[1,3]
		Energia: 715,35 Kcal / 2 990,16 KJ	Energia: 591,63 Kcal / 2 473,01 KJ	Energia: 733,59 Kcal / 3 066,41 KJ	Energia: 743,32 Kcal / 3 107,08 KJ	Energia: 636,78 Kcal / 2 661,74 KJ	Energia: 792,55 Kcal / 3 312,86 KJ	Energia: 751,38 Kcal / 3 140,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
28,78 g 25,22 g 5,18 g		27,36 g 32,57 g 5,92 g	35,88 g 28,16 g 6,98 g	28,47 g 36,17 g 5,34 g	28,83 g 21,68 g 3,87 g	32,40 g 41,43 g 8,78 g	31,34 g 30,35 g 4,79 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
92,08 g 0,00 g 4,13 g	47,11 g 0,00 g 3,29 g	85,24 g 0,00 g 3,18 g	78,36 g 0,00 g 3,98 g	80,17 g 0,00 g 5,16 g	70,73 g 0,00 g 3,54 g	88,38 g 0,00 g 5,15 g		
1,3,9	1,3,7	1,3,7	1,3,7,9	1,3,9	1,3,9	1,3,7,9		





Nógrád Vármegyei Szent Lázár Kórház
ALAPÍTVÁNY: 1870

NÓGRÁD VÁRMEGYEI SZENT LÁZÁR KÓRHÁZ

Élelmezési osztály

Cím: 3100 Salgótarján, Füleki út 54-56. „KONYHA” ép.
Tel.: 32/310-961 Gyorshívó: 2274

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00003) Normál	Uzsonna	Alma 1 db-Normál	Rétes almás[1,3]	Alma 1 db-Normál	Pöttyös túró rudi [6,7,(8)]	Piskótatekercs KV [1,3,(12)]	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 368,21 Kcal / 1 539,12 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 107,42 Kcal / 449,02 KJ	Energia: 163,13 Kcal / 681,88 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,40 g 0,40 g 0,00 g	5,61 g 18,68 g 8,07 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	2,90 g 5,30 g 4,50 g	4,31 g 2,44 g 0,58 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	7,00 g 0,00 g 0,00 g	42,93 g 5,00 g 0,11 g	7,00 g 0,00 g 0,00 g	12,00 g 0,00 g 0,02 g	31,16 g 11,99 g 0,07 g	7,00 g 0,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,00 g	
			1,3		6,7,(8)		1,3,(12)	
	Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Királyi sonka-Sertés, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Kockasajt 17,5gr 40%[7]	Citromos tea 5 dl-, Májusi csemege[6], Korpás zsemle 50gr.[1], Trappista sajt 0,05g-40%[7,(1)]	Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Sertés párizsi-Pásztor, Citromos tea 5 dl-, Trappista sajt 0,04g-40%[7,(1)]	Citromos tea 5 dl-, Csemege turista-Kedvenc, Félbarna kenyér- 2szelet N. [1], Edámi sajt 0,04 - 40% Milram[7]	Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]	Citromos tea 5 dl-, Mozzarella s. Chepke[7], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7], Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)]	Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4], Edámi sajt 0,02-40%Milram[7]
		Energia: 403,58 Kcal / 1 686,96 KJ	Energia: 661,72 Kcal / 2 765,99 KJ	Energia: 591,09 Kcal / 2 470,76 KJ	Energia: 455,88 Kcal / 1 905,58 KJ	Energia: 566,02 Kcal / 2 365,96 KJ	Energia: 473,47 Kcal / 1 979,10 KJ	Energia: 554,19 Kcal / 2 316,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
16,39 g 4,61 g 2,19 g		27,46 g 26,01 g 14,63 g	22,85 g 22,25 g 11,43 g	18,53 g 10,15 g 6,68 g	22,63 g 14,70 g 8,79 g	19,07 g 9,71 g 5,09 g	16,12 g 20,81 g 4,47 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71,10 g 20,00 g 2,88 g		73,83 g 20,00 g 1,94 g	71,51 g 20,00 g 3,10 g	72,57 g 20,00 g 2,01 g	82,01 g 20,00 g 1,72 g	76,82 g 20,00 g 3,07 g	72,59 g 20,00 g 2,36 g	
1,7	1,6,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,4,7		

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietaikus h.

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!

