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 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00039) Diabétesz - 180 gr- Felnőtt	Reggeli	DIAB tea 1 liter [15], Soproni felvágott[6], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab.[1], Pritamin paprika	DIAB tea 1 liter [15], Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab.[1], Zöldpaprika kg-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab.[1], Csirkem. sonka -Kedvenc, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	DIAB tea 1 liter [15], Sertés párizsi-Pásztor, Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab.[1], Pritamin paprika	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab.[1], Kígyóuborka-Friss, Főtt virsli-2db/adag(1,6,7,10)	DIAB tea 1 liter [15], Zala felvágott Kométa, Pritamin paprika, Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab.[1]	DIAB tea 1 liter [15], Csirke pást.[6,(10)], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab.[1], Pritamin paprika
		Energia: 276,64 Kcal / 1 156,36 Kj	Energia: 329,90 Kcal / 1 378,98 Kj	Energia: 251,73 Kcal / 1 052,23 Kj	Energia: 269,08 Kcal / 1 124,75 Kj	Energia: 327,85 Kcal / 1 370,41 Kj	Energia: 155,23 Kcal / 648,86 Kj	Energia: 302,50 Kcal / 1 264,45 Kj
		Fehérje 11,19 g; Zsír 11,54 g; T.Zsírsav 4,44 g; Szénhidrát 30,80 g; Cukor 0,03 g; Só 1,84 g	Fehérje 10,14 g; Zsír 16,39 g; T.Zsírsav 1,24 g; Szénhidrát 32,25 g; Cukor 0,03 g; Só 1,59 g	Fehérje 12,69 g; Zsír 8,24 g; T.Zsírsav 2,14 g; Szénhidrát 28,80 g; Cukor 0,03 g; Só 1,94 g	Fehérje 10,19 g; Zsír 11,04 g; T.Zsírsav 4,24 g; Szénhidrát 31,45 g; Cukor 0,03 g; Só 1,89 g	Fehérje 17,47 g; Zsír 13,54 g; T.Zsírsav 3,49 g; Szénhidrát 30,83 g; Cukor 0,03 g; Só 2,30 g	Fehérje 5,19 g; Zsír 1,04 g; T.Zsírsav 0,24 g; Szénhidrát 29,80 g; Cukor 0,03 g; Só 0,84 g	Fehérje 10,05 g; Zsír 14,86 g; T.Zsírsav 5,44 g; Szénhidrát 30,80 g; Cukor 0,03 g; Só 1,58 g
		1,6,15	1,4,15	1,15,(7)	1,15	1,15,(6),(7),(10)	1,15	1,6,15,(10)
	Tízórai	Korpás zsemle 50gr.[1], Tej 2 dl-poharas[7]	Kifli korpás 54gr [1], Tej 2 dl-poharas[7]	Tej 2 dl-poharas [7], Kifli korpás 54gr[1]	Korpovit keksz 4 db, Tej 2 dl-poharas[7]	Kifli korpás 54gr [1], Tejeskávé-DIAB 2 dl[1,7,15]	Tej 2 dl-poharas [7], Korpás zsemle 50gr.[1]	Tej 2 dl-poharas [7], Korpovit keksz 3 db
		Energia: 180,51 Kcal / 754,53 Kj	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 Kj	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 Kj	Energia: 204,50 Kcal / 854,81 Kj	Energia: 168,97 Kcal / 706,29 Kj	Energia: 180,51 Kcal / 754,53 Kj	Energia: 182,44 Kcal / 762,60 Kj
		Fehérje 8,55 g; Zsír 5,83 g; T.Zsírsav 4,10 g; Szénhidrát 22,93 g; Cukor 0,00 g; Só 0,50 g	Fehérje 8,85 g; Zsír 5,84 g; T.Zsírsav 4,01 g; Szénhidrát 23,96 g; Cukor 0,00 g; Só 0,52 g	Fehérje 8,85 g; Zsír 5,84 g; T.Zsírsav 4,01 g; Szénhidrát 23,96 g; Cukor 0,00 g; Só 0,52 g	Fehérje 9,49 g; Zsír 8,30 g; T.Zsírsav 4,27 g; Szénhidrát 22,06 g; Cukor 0,21 g; Só 0,24 g	Fehérje 9,10 g; Zsír 3,24 g; T.Zsírsav 1,64 g; Szénhidrát 25,19 g; Cukor 0,00 g; Só 0,63 g	Fehérje 8,55 g; Zsír 5,83 g; T.Zsírsav 4,10 g; Szénhidrát 22,93 g; Cukor 0,00 g; Só 0,50 g	Fehérje 8,76 g; Zsír 7,63 g; T.Zsírsav 4,20 g; Szénhidrát 19,05 g; Cukor 0,16 g; Só 0,24 g
		1,7	1,7	1,7	7	1,7,15	1,7	7
	Ebéd	Palócleves 19évestől[1,7], Káposztás kocka - DIAB[1,3]	Csontleves -N [1,3,9], Sertéspörkölt-KV, Tökfőzelék Normál [1,7]	Burgonyapüré - DIAB[7], Fóliáshús - KV, Karalábéleves - Normál[1,3], Diab.Csemege Uborka .[10,15,(1)]	Májgaluskal. -19 évtől[1,3,9], Zöldborsóf.-N.19 évtől[1,7], Köményes sült-Normál	Pulyka rizottó Diab., Brokkolikrémleves -N[1,7]	Burgonyafőzelék - Normál[1,7], Zöldségleves -N.19 évtől[1,3,9], Sült kolbász-N.19 évtől	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Tészta k. szarv.diab[1,3], Csikós tokány-Normál[1,7]
		Energia: 548,14 Kcal / 2 291,23 Kj	Energia: 562,37 Kcal / 2 350,71 Kj	Energia: 529,99 Kcal / 2 215,36 Kj	Energia: 637,61 Kcal / 2 665,21 Kj	Energia: 497,48 Kcal / 2 079,47 Kj	Energia: 658,87 Kcal / 2 754,08 Kj	Energia: 606,34 Kcal / 2 534,50 Kj
		Fehérje 22,35 g; Zsír 24,60 g; T.Zsírsav 3,72 g	Fehérje 27,54 g; Zsír 28,80 g; T.Zsírsav 4,36 g	Fehérje 27,74 g; Zsír 23,92 g; T.Zsírsav 2,79 g	Fehérje 39,81 g; Zsír 28,77 g; T.Zsírsav 4,32 g	Fehérje 29,93 g; Zsír 23,09 g; T.Zsírsav 3,27 g	Fehérje 18,01 g; Zsír 40,90 g; T.Zsírsav 8,52 g	Fehérje 28,63 g; Zsír 29,91 g; T.Zsírsav 5,74 g

Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61,18 g	0,00 g	3,09 g	48,94 g	0,00 g	4,65 g	48,64 g	0,00 g	3,59 g	52,17 g	0,00 g	3,12 g	50,04 g	0,00 g	2,15 g	57,66 g	0,00 g	3,55 g	55,81 g	0,00 g	5,32 g
	1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,10,15			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,3,7,9		
Uzsonna	Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.			Piskótatekercs - DIAB[1,3]			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: 98,90 Kcal / 413,40 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.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
	0,80 g	0,80 g	0,00 g	4,01 g	2,56 g	0,50 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	16,46 g	0,00 g	0,06 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						1,3,15											
Vacsora	DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Csemege turista-Kedvenc, trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)]			Korpás zsemle 50gr.[1], Sertés párizsi-Pásztor, Jégcsapretek-Friss, DIAB tea 5 dl[15]			DIAB tea 5 dl[15], Formázott pulyka szelet-Kinga(1,6,7), Korpás zsemle 50gr.[1], Jégcsapretek-Friss			DIAB tea 5 dl[15], Olasz felvágott[6], Korpás zsemle 50gr.[1], Sajtkrém-natúr 50g[7]			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Jégcsapretek-Friss, Szendvics szelet-Kinga, trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)]			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Mozzarella s. Chepke[7], Kígyóuborka-Friss			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Csemege turista-Kedvenc, Edámi sajt 0,03-40%Milram[7]		
	Energia: 270,91 Kcal / 1 132,40 Kj			Energia: 314,48 Kcal / 1 314,53 Kj			Energia: 257,52 Kcal / 1 076,43 Kj			Energia: 320,38 Kcal / 1 339,19 Kj			Energia: 283,86 Kcal / 1 186,53 Kj			Energia: 290,41 Kcal / 1 213,91 Kj			Energia: 287,81 Kcal / 1 203,05 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
	11,60 g	6,34 g	3,87 g	16,85 g	10,73 g	4,30 g	20,56 g	2,17 g	0,76 g	12,23 g	11,55 g	4,71 g	18,35 g	6,61 g	3,94 g	14,06 g	7,37 g	3,60 g	13,56 g	7,62 g	5,07 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,13 g	0,01 g	1,14 g	41,15 g	0,01 g	1,83 g	42,01 g	0,01 g	1,84 g	39,97 g	0,01 g	1,81 g	40,33 g	0,03 g	1,14 g	39,96 g	0,01 g	2,52 g	38,84 g	0,01 g	1,20 g
	1,7,15			1,15			1,15,(6),(7)			1,6,7,15			1,7,15			1,7,15			1,7,15		
Pótétkezés	Korpás zsemle 50gr.[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Edámi sajt 0,04- 40% Milram [7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Edámi sajt 0,04- 40% Milram [7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Edámi sajt 0,04- 40% Milram [7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7]		
	Energia: 155,03 Kcal / 648,03 Kj			Energia: 188,35 Kcal / 787,30 Kj			Energia: 188,35 Kcal / 787,30 Kj			Energia: 188,35 Kcal / 787,30 Kj			Energia: 155,03 Kcal / 648,03 Kj			Energia: 122,74 Kcal / 513,05 Kj			Energia: 155,03 Kcal / 648,03 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
	6,98 g	5,48 g	3,49 g	11,95 g	9,43 g	6,46 g	11,95 g	9,43 g	6,46 g	11,95 g	9,43 g	6,46 g	6,98 g	5,48 g	3,49 g	6,75 g	2,33 g	1,60 g	6,98 g	5,48 g	3,49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18,61 g	0,00 g	0,32 g	12,97 g	0,00 g	0,82 g	12,97 g	0,00 g	0,82 g	12,97 g	0,00 g	0,82 g	18,61 g	0,00 g	0,32 g	19,83 g	0,00 g	0,26 g	18,61 g	0,00 g	0,32 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 2026.12.07. - 2026.12.13.

	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7

Sipos Csabáné
.....
Élelm.ov.-dietetikus

Ildzsáné Ipacs Ildikó
.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!

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 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00014) Epekímélő	Reggeli	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Szendvics szelet-Kinga	Citromos tea 1 liter-Normál, mini Dzsem-S.barack 25g, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Csirkem. sonka - Kedvenc	Citromos tea 1 liter-Normál, Kifli palóc 44gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Sertés párizsi-Pásztor	Citromos tea 1 liter-Normál, Félbarna kenyér-2szelet N.[1], Sertés párizsi-Pásztor, trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)]	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Csirkem. sonka -Kedvenc	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Sertés párizsi Pick[6]
		Energia: 419,71 Kcal / 1 754,39 Kj	Energia: 525,25 Kcal / 2 195,55 Kj	Energia: 468,30 Kcal / 1 957,49 Kj	Energia: 552,71 Kcal / 2 310,33 Kj	Energia: 603,47 Kcal / 2 522,50 Kj	Energia: 512,80 Kcal / 2 143,50 Kj	Energia: 522,87 Kcal / 2 185,60 Kj
		Fehérje 8,94 g; Zsír 1,10 g; T.Zsírsav 0,47 g	Fehérje 8,19 g; Zsír 5,89 g; T.Zsírsav 1,60 g	Fehérje 15,69 g; Zsír 3,08 g; T.Zsírsav 1,10 g	Fehérje 11,81 g; Zsír 16,74 g; T.Zsírsav 6,00 g	Fehérje 19,15 g; Zsír 16,59 g; T.Zsírsav 7,89 g	Fehérje 15,69 g; Zsír 8,08 g; T.Zsírsav 2,30 g	Fehérje 13,69 g; Zsír 10,38 g; T.Zsírsav 4,30 g
		Szénhidrát 91,05 g; Cukor 40,02 g; Só 1,10 g	Szénhidrát 106,95 g; Cukor 55,75 g; Só 1,10 g	Szénhidrát 91,95 g; Cukor 40,00 g; Só 2,20 g	Szénhidrát 86,62 g; Cukor 40,00 g; Só 1,81 g	Szénhidrát 94,12 g; Cukor 40,00 g; Só 2,86 g	Szénhidrát 91,95 g; Cukor 40,00 g; Só 2,20 g	Szénhidrát 91,60 g; Cukor 40,00 g; Só 2,15 g
		1,(7)	1,(7)	1,(7)	1,(7)	1,7	1,(7)	1,6,(7)
	Ebéd	Vizes burgonyapüré - EK, Párolt sárgarépa (mirelit), Zellerkrémleves - EK[1,9], Roston sült cs.mell-normál	Csontleves - EK [1,3], Félbarna kenyér - 1 szelet [1], Tökfőzelék - EK[1], Párolt sertésszelet - EK	Zöldségleves - EK [1,3], Fóliáshús - KV, Párolt rizs, Almabefőtt	Sárgarépa-főzelék - EK[1], Zöldségleves - EK [1,3], Köményes sült-Normál	Almabefőtt, Rizseshús - EK, Köményleves - EK [1,(7)]	Burgonyafőzelék - EK [1], Fóliáshús - EK, Zöldségleves - EK[1,3]	Reszelttészta-leves EK[1,3,9], Párolt rizs, Párolt sárgarépa (mirelit), Roston sült cs.mell-normál
		Energia: 524,01 Kcal / 2 190,36 Kj	Energia: 627,15 Kcal / 2 621,49 Kj	Energia: 704,62 Kcal / 2 945,31 Kj	Energia: 443,71 Kcal / 1 854,71 Kj	Energia: 563,58 Kcal / 2 355,76 Kj	Energia: 464,91 Kcal / 1 943,32 Kj	Energia: 732,54 Kcal / 3 062,02 Kj
		Fehérje 33,93 g; Zsír 13,74 g; T.Zsírsav 4,70 g	Fehérje 31,64 g; Zsír 24,78 g; T.Zsírsav 1,44 g	Fehérje 29,67 g; Zsír 20,02 g; T.Zsírsav 0,97 g	Fehérje 25,82 g; Zsír 18,18 g; T.Zsírsav 0,74 g	Fehérje 23,70 g; Zsír 18,27 g; T.Zsírsav 3,72 g	Fehérje 26,84 g; Zsír 16,05 g; T.Zsírsav 0,46 g	Fehérje 37,20 g; Zsír 19,54 g; T.Zsírsav 5,40 g
		Szénhidrát 64,93 g; Cukor 0,00 g; Só 4,17 g	Szénhidrát 67,43 g; Cukor 0,00 g; Só 4,70 g	Szénhidrát 99,31 g; Cukor 10,10 g; Só 3,49 g	Szénhidrát 41,57 g; Cukor 0,00 g; Só 3,48 g	Szénhidrát 75,18 g; Cukor 20,20 g; Só 5,28 g	Szénhidrát 51,15 g; Cukor 0,00 g; Só 3,97 g	Szénhidrát 101,08 g; Cukor 0,00 g; Só 4,70 g
		1,9	1,3	1,3	1,3	1,(7)	1,3	1,3,9

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 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00014) Epekímélő	**Vacsora**	Kifli palóc 44gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Citromos tea 5 dl-, Kefir-150g- Egri-3,5%[7]	Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Sertés párizsi-Pásztor, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Királyi sonka-Sertés, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Citromos tea 5 dl-, Szendvics szelet-Kinga, Zsemle palóc 50gr[1,(7)]	Citromos tea 5 dl-, Kefir-150g- Egri-3,5%[7], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Kifli palóc 44gr[1,(7)]	Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7], Mozzarella sajt 0,03/hajdúsági [7]	Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), mini Dzsem-S.barack 25g
		Energia: 447,99 Kcal / 1 872,60 Kj	Energia: 490,19 Kcal / 2 048,99 Kj	Energia: 422,79 Kcal / 1 767,26 Kj	Energia: 337,65 Kcal / 1 411,38 Kj	Energia: 435,76 Kcal / 1 821,48 Kj	Energia: 480,45 Kcal / 2 008,28 Kj	Energia: 443,19 Kcal / 1 852,53 Kj
		Fehérje: 11,76 g; Zsír: 11,97 g; T.Zsírsav: 5,39 g	Fehérje: 13,11 g; Zsír: 15,86 g; T.Zsírsav: 5,60 g	Fehérje: 16,61 g; Zsír: 7,06 g; T.Zsírsav: 2,00 g	Fehérje: 8,86 g; Zsír: 1,08 g; T.Zsírsav: 0,47 g	Fehérje: 12,88 g; Zsír: 9,37 g; T.Zsírsav: 5,69 g	Fehérje: 20,41 g; Zsír: 9,56 g; T.Zsírsav: 5,20 g	Fehérje: 8,11 g; Zsír: 5,87 g; T.Zsírsav: 1,60 g
		Szénhidrát: 71,03 g; Cukor: 20,00 g; Só: 0,82 g	Szénhidrát: 72,18 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,15 g	Szénhidrát: 70,93 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,55 g	Szénhidrát: 71,03 g; Cukor: 20,02 g; Só: 1,10 g	Szénhidrát: 72,51 g; Cukor: 20,00 g; Só: 0,92 g	Szénhidrát: 78,13 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,84 g	Szénhidrát: 86,93 g; Cukor: 35,75 g; Só: 1,10 g
		1,7	1,(7)	1,(7)	1,(7)	1,7	1,7	1,(7)

Sipos Csabáné
.....
Élelm.ov.-dietetikus

Ildzsáné Ipacs Ildikó
.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!

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 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00001) Folyékony pépes	Reggeli	Citromos tea 1 liter-Normál, Sütőtökturmix R.-FP.[7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Kakaó 2 dl -Poharas[7], Kakaós csomó-Normál[1,3,7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Kefíres túrókrém - FP[7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Poharas tej 0,2l.[7], Foszlós kalács 500g[1,3,7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Almaturmix R.-FP	Citromos tea 1 liter-Normál, Sárgar.turmix R.-FP[7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Brokkoliturmix R.-FP[7]
		Energia: 417,91 Kcal / 1 746,86 Kj	Energia: 788,17 Kcal / 3 294,55 Kj	Energia: 352,60 Kcal / 1 473,87 Kj	Energia: 483,34 Kcal / 2 020,36 Kj	Energia: 390,74 Kcal / 1 633,29 Kj	Energia: 403,16 Kcal / 1 685,21 Kj	Energia: 483,70 Kcal / 2 021,87 Kj
		Fehérje: 8,74 g; Zsír: 11,74 g; T.Zsírsav: 4,92 g	Fehérje: 13,43 g; Zsír: 18,24 g; T.Zsírsav: 7,84 g	Fehérje: 15,36 g; Zsír: 7,71 g; T.Zsírsav: 5,21 g	Fehérje: 12,89 g; Zsír: 10,94 g; T.Zsírsav: 6,17 g	Fehérje: 6,65 g; Zsír: 10,08 g; T.Zsírsav: 4,03 g	Fehérje: 8,71 g; Zsír: 11,56 g; T.Zsírsav: 4,95 g	Fehérje: 12,07 g; Zsír: 17,21 g; T.Zsírsav: 7,34 g
		Szénhidrát: 68,55 g; Cukor: 40,00 g; Só: 1,61 g	Szénhidrát: 132,45 g; Cukor: 52,49 g; Só: 1,20 g	Szénhidrát: 54,61 g; Cukor: 40,00 g; Só: 2,03 g	Szénhidrát: 82,48 g; Cukor: 43,82 g; Só: 0,76 g	Szénhidrát: 67,48 g; Cukor: 40,00 g; Só: 0,65 g	Szénhidrát: 65,16 g; Cukor: 40,00 g; Só: 1,61 g	Szénhidrát: 69,42 g; Cukor: 40,00 g; Só: 0,87 g
		7	1,3,7	7	1,3,7		7	7
	Ebéd	Zellerkrémleves - EK[1,9], Gyümölcs TURMIX -FP, Párolt vagdalt - FP [1,(7)], Burgonyapüré - FP [7]	Szűrt leves[9], Húshasché - FP[1,(7)], Tökfőzelék / burgonyás - FP [1,7]	Szűrt leves[9], Húsfelfújt - FP [1,3,7], Zöldbabfőzelék püré/burg - FP[1,7]	Szűrt leves[9], Sárgarépa-főzelék püré - FP[1,7], Húsgombóc (zsemlés) - FP[1,3,(7)]	Köményleves - pirított zs. nélk[1], Burgonyafőzelék püré-FP [1,7], Húshasché - FP[1,(7)]	Szűrt leves[9], Tökfőzelék / burgonyás - FP [1,7], Húsgombóc (zsemlés) - FP[1,3,(7)]	Párolt vagdalt - FP [1,(7)], Burgonyapüré - FP [7], Szűrt leves[9]
		Energia: 542,78 Kcal / 2 268,82 Kj	Energia: 481,42 Kcal / 2 012,34 Kj	Energia: 605,06 Kcal / 2 529,15 Kj	Energia: 424,93 Kcal / 1 776,21 Kj	Energia: 494,75 Kcal / 2 068,06 Kj	Energia: 510,34 Kcal / 2 133,22 Kj	Energia: 471,38 Kcal / 1 970,37 Kj
		Fehérje: 23,68 g; Zsír: 14,92 g; T.Zsírsav: 5,01 g	Fehérje: 27,12 g; Zsír: 13,43 g; T.Zsírsav: 2,80 g	Fehérje: 30,61 g; Zsír: 24,01 g; T.Zsírsav: 5,43 g	Fehérje: 27,05 g; Zsír: 10,96 g; T.Zsírsav: 3,30 g	Fehérje: 24,70 g; Zsír: 21,24 g; T.Zsírsav: 3,85 g	Fehérje: 28,52 g; Zsír: 14,22 g; T.Zsírsav: 3,02 g	Fehérje: 23,44 g; Zsír: 11,70 g; T.Zsírsav: 4,67 g
		Szénhidrát: 77,03 g; Cukor: 10,10 g; Só: 4,31 g	Szénhidrát: 64,64 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,20 g	Szénhidrát: 66,93 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,18 g	Szénhidrát: 52,76 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,88 g	Szénhidrát: 52,47 g; Cukor: 0,00 g; Só: 6,16 g	Szénhidrát: 68,55 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,32 g	Szénhidrát: 67,17 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,33 g
		1,7,9	1,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7	1,3,7,9	1,7,9
	Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Húshasché - FP[1,(7)], Paradicsomos burg.főzelék - FP [1,9]	Citromos tea 5 dl-, Sajtmártás[1,7], Húsgombóc (zsemlés) - FP[1,3,(7)]	Citromos tea 5 dl-, Tejbenrizs kakaósz. - FP[7,(1)]	Citromos tea 5 dl-, Karfiolfőzelék püré - FP[1,7], Párolt vagdalt - FP[1,(7)]	Citromos tea 5 dl-, Darált hús (csirkemell) - FP, Finomfőzelék püre - FP[1,7]	Citromos tea 5 dl-, Tejbendara - FP [1,7], Málnaszörp	Citromos tea 5 dl-, Tejbenrizs kakaósz. - FP[7,(1)]
		Energia: 580,77 Kcal / 2 427,62 Kj	Energia: 697,06 Kcal / 2 913,71 Kj	Energia: 461,07 Kcal / 1 927,27 Kj	Energia: 447,16 Kcal / 1 869,13 Kj	Energia: 419,87 Kcal / 1 755,06 Kj	Energia: 475,55 Kcal / 1 987,80 Kj	Energia: 461,07 Kcal / 1 927,27 Kj
		Fehérje: 25,78 g; Zsír: 15,52 g; T.Zsírsav: 3,34 g	Fehérje: 43,28 g; Zsír: 33,76 g; T.Zsírsav: 17,80 g	Fehérje: 11,26 g; Zsír: 4,63 g; T.Zsírsav: 2,53 g	Fehérje: 20,75 g; Zsír: 17,90 g; T.Zsírsav: 3,09 g	Fehérje: 29,64 g; Zsír: 10,23 g; T.Zsírsav: 1,59 g	Fehérje: 14,45 g; Zsír: 4,41 g; T.Zsírsav: 2,04 g	Fehérje: 11,26 g; Zsír: 4,63 g; T.Zsírsav: 2,53 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 2026.12.07. - 2026.12.13.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83,44 g	27,99 g	4,78 g	52,25 g	20,00 g	2,64 g	92,76 g	44,98 g	0,22 g	51,77 g	20,00 g	3,24 g	51,28 g	20,00 g	2,67 g	93,41 g	29,99 g	0,34 g	92,76 g	44,98 g	0,22 g
	1,9,(7)			1,3,7			7,(1)			1,7			1,7			1,7			7,(1)		

Sipos Csabáné
.....
Élelm.ov.-dietetikus

Ildzsáné Ipacs Ildikó
.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!

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 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00005) Könnyű-vegyes Felnőtt	Reggeli	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Pritamin paprika, Soproni felvágott [6], Poharas tej 0,2l.[7]	Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4], Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Poharas tej 0,2l.[7], Kígyóuborka-Friss, Edámi sajt 0,04-40% Milram[7]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Kárpáti szalámi, trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)], Poharas tej 0,2l.[7]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Királyi sonka-Sertés, Sajtkrém-natúr 50g[7]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Főtt virsli-2db/adag (1,6,7,10), Citromos tea 5 dl-, Mini mustár- 15ml [10,(12)]	Zala felvágott Kométa, Pritamin paprika, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-	Csirke pást. [6,(10)], Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Pritamin paprika
		Energia: 670,44 Kcal / 2 802,44 Kj	Energia: 843,99 Kcal / 3 527,88 Kj	Energia: 876,57 Kcal / 3 664,06 Kj	Energia: 481,06 Kcal / 2 010,83 Kj	Energia: 615,84 Kcal / 2 574,21 Kj	Energia: 432,76 Kcal / 1 808,94 Kj	Energia: 580,03 Kcal / 2 424,53 Kj
		Fehérje: 24,11 g; Zsír: 18,40 g; T.Zsírsav: 8,76 g	Fehérje: 32,96 g; Zsír: 32,35 g; T.Zsírsav: 11,92 g	Fehérje: 33,15 g; Zsír: 37,02 g; T.Zsírsav: 17,63 g	Fehérje: 20,18 g; Zsír: 3,83 g; T.Zsírsav: 1,17 g	Fehérje: 23,96 g; Zsír: 15,50 g; T.Zsírsav: 4,26 g	Fehérje: 11,51 g; Zsír: 2,30 g; T.Zsírsav: 0,56 g	Fehérje: 16,37 g; Zsír: 16,12 g; T.Zsírsav: 5,76 g
		Szénhidrát: 97,71 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,20 g	Szénhidrát: 98,55 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,51 g	Szénhidrát: 96,98 g; Cukor: 20,00 g; Só: 4,56 g	Szénhidrát: 84,87 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,43 g	Szénhidrát: 88,39 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,80 g	Szénhidrát: 86,71 g; Cukor: 20,00 g; Só: 1,96 g	Szénhidrát: 87,71 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,70 g
		1,6,7	1,4,7	1,7	1,7	1,10,(6),(7),(12)	1	1,6,(10)
	Ebéd	Palócleves 19évestől[1,7], Túrós batyu 2 db/fő[1,3,7,(12)]	Csontleves -N [1,3,9], Tökfőzelék Normál[1,7], Sertéspörkölt-KV	Roston sült cs.mell-normál, Burgonyapüré [7], Csemege uborka* (1), Karalábéleves -Normál[1,3]	Májgaluskal. -19 évtől[1,3,9], Sárgarépa-főzelék -Normál[1,7], Rántott párizsi [1,3,7]	Csemege uborka* (1), Rizseshús-Normál , Brokkolikrémleves -N[1,7]	Burgonyafőzelék - Normál[1,7], Sült kolbász-N.19 évtől, Zöldségleves -N.19 évtől[1,3,9]	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Tészta köret szarvacska[1,3], Csikós tokány-Normál[1,7]
		Energia: 763,09 Kcal / 3 189,72 Kj	Energia: 562,37 Kcal / 2 350,71 Kj	Energia: 616,90 Kcal / 2 578,64 Kj	Energia: 1 063,19 Kcal / 4 444,13 Kj	Energia: 677,04 Kcal / 2 830,03 Kj	Energia: 658,87 Kcal / 2 754,08 Kj	Energia: 765,58 Kcal / 3 200,12 Kj
		Fehérje: 33,76 g; Zsír: 32,29 g; T.Zsírsav: 10,92 g	Fehérje: 27,54 g; Zsír: 28,80 g; T.Zsírsav: 4,36 g	Fehérje: 37,03 g; Zsír: 20,00 g; T.Zsírsav: 6,99 g	Fehérje: 24,52 g; Zsír: 75,81 g; T.Zsírsav: 13,99 g	Fehérje: 32,27 g; Zsír: 29,15 g; T.Zsírsav: 3,93 g	Fehérje: 18,01 g; Zsír: 40,90 g; T.Zsírsav: 8,52 g	Fehérje: 33,83 g; Zsír: 30,79 g; T.Zsírsav: 5,98 g
		Szénhidrát: 86,03 g; Cukor: 17,98 g; Só: 2,21 g	Szénhidrát: 48,94 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,65 g	Szénhidrát: 71,62 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,83 g	Szénhidrát: 71,19 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,19 g	Szénhidrát: 78,31 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,68 g	Szénhidrát: 57,66 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,55 g	Szénhidrát: 87,81 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,35 g
		1,3,7,(12)	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9	1,7	1,3,7,9	1,3,7,9

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 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00005) Könnyű-vegyes Felnőtt	Uzsonna	Alma 1 db-Normál	Zabfalatok-Győri édes 44g/4db [1,3,5,6,7,11]	Alma 1 db-Normál	Rétes almás[1,3]	Cornexi-almás-pirosgy. müzli	Pöttyös túró rudi [6,7,(8)]	Alma 1 db-Normál
		Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 202,42 Kcal / 846,12 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 368,21 Kcal / 1 539,12 Kj	Energia: 66,75 Kcal / 279,02 Kj	Energia: 107,42 Kcal / 449,02 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj
		Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,70 g; Zsír: 7,80 g; T.Zsírsav: 0,44 g	Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 5,61 g; Zsír: 18,68 g; T.Zsírsav: 8,07 g	Fehérje: 0,90 g; Zsír: 1,30 g; T.Zsírsav: 0,60 g	Fehérje: 2,90 g; Zsír: 5,30 g; T.Zsírsav: 4,50 g	Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g
		Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 6,16 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,11 g	Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 42,93 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,11 g	Szénhidrát: 15,10 g; Cukor: 1,60 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 12,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,02 g	Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g
			1,3,5,6,7,11		1,3		6,7,(8)	
	Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7], trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)], Májusi csemege[6], Zöldpaprika kg-Friss	Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Sertés párizsi-Pásztor, Kockasajt 17,5gr 40%[7], Bebó Vitelma35%-20g marg.(7), Pritamin paprika	Citromos tea 5 dl-, Formázott pulyka szelet-Kinga(1,6,7), Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]	Citromos tea 5 dl-, Olasz felvágott[6], Korpás zsemle 50gr.[1], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)]	Citromos tea 5 dl-, Kefir-150g- Egri-3,5%[7], Kifli korpás 54gr[1], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]	Citromos tea 5 dl-, Mozzarella s. Chepke[7], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Rozsos cipó-2sz.KV[1,(7)]	Citromos tea 5 dl-, Csemege turista-Kedvenc, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Edámi sajt 0,04- 40% Milram [7]
		Energia: 670,54 Kcal / 2 802,86 Kj	Energia: 517,88 Kcal / 2 164,74 Kj	Energia: 439,02 Kcal / 1 835,10 Kj	Energia: 582,48 Kcal / 2 434,77 Kj	Energia: 566,02 Kcal / 2 365,96 Kj	Energia: 532,01 Kcal / 2 223,80 Kj	Energia: 449,37 Kcal / 1 878,37 Kj
		Fehérje: 26,08 g; Zsír: 23,07 g; T.Zsírsav: 12,30 g	Fehérje: 12,89 g; Zsír: 18,41 g; T.Zsírsav: 6,99 g	Fehérje: 20,07 g; Zsír: 4,51 g; T.Zsírsav: 2,25 g	Fehérje: 19,65 g; Zsír: 22,08 g; T.Zsírsav: 9,37 g	Fehérje: 22,63 g; Zsír: 14,70 g; T.Zsírsav: 8,79 g	Fehérje: 19,61 g; Zsír: 17,06 g; T.Zsírsav: 7,00 g	Fehérje: 16,77 g; Zsír: 10,21 g; T.Zsírsav: 6,65 g
		Szénhidrát: 84,95 g; Cukor: 20,00 g; Só: 1,54 g	Szénhidrát: 74,75 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,48 g	Szénhidrát: 78,62 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,39 g	Szénhidrát: 73,05 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,41 g	Szénhidrát: 82,01 g; Cukor: 20,00 g; Só: 1,72 g	Szénhidrát: 72,73 g; Cukor: 20,00 g; Só: 4,30 g	Szénhidrát: 69,66 g; Cukor: 20,00 g; Só: 1,89 g
		1,6,7	1,7	1,7,(6)	1,6,7	1,7	1,7	1,7

Sipos Csabáné
.....
Élelm.ov.-dietetikus

Ildzsáné Ipacs Ildikó
.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!

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 2026.12.07. - 2026.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00003) Normál	Reggeli	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Soproni felvágott [6], Kockasajt 17,5gr 40%[7]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4], Edámi sajt 0,03-40%Milram[7]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Kárpáti szalámi, Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Királyi sonka-Sertés, Sajtkrém-natúr 50g[7]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Főtt virsli-2db/adag (1,6,7,10), Citromos tea 5 dl-, Mini mustár- 15ml [10,(12)]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Zala felvágott Kométa, Edámi sajt 0,04- 40% Milram[7]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Csirke pást. [6,(10)], Pritamin paprika
		Energia: 584,44 Kcal / 2 442,96 Kj	Energia: 690,72 Kcal / 2 887,21 Kj	Energia: 798,40 Kcal / 3 337,31 Kj	Energia: 481,06 Kcal / 2 010,83 Kj	Energia: 615,84 Kcal / 2 574,21 Kj	Energia: 554,87 Kcal / 2 319,36 Kj	Energia: 580,03 Kcal / 2 424,53 Kj
		Fehérje 18,63 g; Zsír 15,20 g; T.Zsírsav 6,26 g	Fehérje 23,36 g; Zsír 24,40 g; T.Zsírsav 6,33 g	Fehérje 29,32 g; Zsír 34,23 g; T.Zsírsav 15,42 g	Fehérje 20,18 g; Zsír 3,83 g; T.Zsírsav 1,17 g	Fehérje 23,96 g; Zsír 15,50 g; T.Zsírsav 4,26 g	Fehérje 21,51 g; Zsír 11,50 g; T.Zsírsav 6,92 g	Fehérje 16,37 g; Zsír 16,12 g; T.Zsírsav 5,76 g
		Szénhidrát 87,19 g; Cukor 20,00 g; Só 3,06 g	Szénhidrát 87,69 g; Cukor 20,00 g; Só 3,13 g	Szénhidrát 87,14 g; Cukor 20,00 g; Só 4,50 g	Szénhidrát 84,87 g; Cukor 20,00 g; Só 3,43 g	Szénhidrát 88,39 g; Cukor 20,00 g; Só 3,80 g	Szénhidrát 84,75 g; Cukor 20,00 g; Só 2,52 g	Szénhidrát 87,71 g; Cukor 20,00 g; Só 2,70 g
		1,6,7	1,4,7	1,7	1,7	1,10,(6),(7),(12)	1,7	1,6,(10)
	Ebéd	Káposztás kocka-19 évtől[1,3], Palócleves 19évestől[1,7]	Csontleves -N [1,3,9], Sertéspörkölt-KV, Tarkababf.-Normál 19 évtől[1,7]	Paradicsommártás [1,9], Rizses húsgombóc - 2 db/fő [3], Karalábéleves - Normál[1,3]	Májgaluskal. -19 évtől[1,3,9], Zöldborsóf.-N.19 évtől[1,7], Rántott párizsi[1,3,7]	Pulyka rizottó N.-19 évtől, Brokkolikrémleves -N[1,7]	Burgonyafőzelék - Normál[1,7], Sült kolbász-N.19 évtől, Zöldségleves -N.19 évtől[1,3,9]	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Tészta köret szarvacska[1,3], Csikós tokány-Normál[1,7]
		Energia: 777,37 Kcal / 3 249,41 Kj	Energia: 656,43 Kcal / 2 743,88 Kj	Energia: 704,86 Kcal / 2 946,31 Kj	Energia: 1 127,38 Kcal / 4 712,45 Kj	Energia: 697,74 Kcal / 2 916,55 Kj	Energia: 658,87 Kcal / 2 754,08 Kj	Energia: 765,58 Kcal / 3 200,12 Kj
		Fehérje 27,55 g; Zsír 32,48 g; T.Zsírsav 4,80 g	Fehérje 37,36 g; Zsír 29,12 g; T.Zsírsav 4,47 g	Fehérje 33,76 g; Zsír 21,65 g; T.Zsírsav 4,68 g	Fehérje 32,05 g; Zsír 79,20 g; T.Zsírsav 16,08 g	Fehérje 33,11 g; Zsír 30,21 g; T.Zsírsav 4,13 g	Fehérje 18,01 g; Zsír 40,90 g; T.Zsírsav 8,52 g	Fehérje 33,83 g; Zsír 30,79 g; T.Zsírsav 5,98 g
		Szénhidrát 95,18 g; Cukor 2,00 g; Só 4,11 g	Szénhidrát 62,21 g; Cukor 0,00 g; Só 3,68 g	Szénhidrát 92,49 g; Cukor 14,99 g; Só 5,85 g	Szénhidrát 72,27 g; Cukor 0,00 g; Só 4,71 g	Szénhidrát 81,00 g; Cukor 0,00 g; Só 2,16 g	Szénhidrát 57,66 g; Cukor 0,00 g; Só 3,55 g	Szénhidrát 87,81 g; Cukor 0,00 g; Só 5,35 g
		1,3,7	1,3,7,9	1,3,9	1,3,7,9	1,7	1,3,7,9	1,3,7,9
	Uzsonna	Alma 1 db-Normál	Zabfalatok-Győri édes 44g/4db [1,3,5,6,7,11]	Alma 1 db-Normál	Rétes almás[1,3]	Cornexi-almás-pirosgy. müzli	Pöttyös túró rudi [6,7,(8)]	Alma 1 db-Normál
		Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 202,42 Kcal / 846,12 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 368,21 Kcal / 1 539,12 Kj	Energia: 66,75 Kcal / 279,02 Kj	Energia: 107,42 Kcal / 449,02 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj
		Fehérje 1,00 g; Zsír 1,00 g; T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 0,70 g; Zsír 7,80 g; T.Zsírsav 0,44 g	Fehérje 1,00 g; Zsír 1,00 g; T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 5,61 g; Zsír 18,68 g; T.Zsírsav 8,07 g	Fehérje 0,90 g; Zsír 1,30 g; T.Zsírsav 0,60 g	Fehérje 2,90 g; Zsír 5,30 g; T.Zsírsav 4,50 g	Fehérje 1,00 g; Zsír 1,00 g; T.Zsírsav 0,00 g
		Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só		Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só

Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.13.

		17,50 g	0,00 g	0,00 g	6,16 g	0,00 g	0,11 g	17,50 g	0,00 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	15,10 g	1,60 g	0,00 g	12,00 g	0,00 g	0,02 g	17,50 g	0,00 g	0,00 g
											42,93 g	5,00 g	0,11 g									
					1,3,5,6,7,11						1,3						6,7,(8)					
	Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7], Trappista sajt 0,04g-40%[7,(1)]			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Sertés párizsi-Pásztor, Kockasajt 17,5gr 40%[7]			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Formázott pulyka szelet-Kinga(1,6,7), Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Citromos tea 5 dl-, Olasz felvágott[6], Korpás zsemle 50gr.[1], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]			Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)], Csirkem. sonka - Kedvenc, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Mozzarella s. Chepke[7], Csirkem. sonka - Kedvenc			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Csemege turista-Kedvenc, Edámi sajt 0,05 - 40% Milram[7]		
		Energia: 604,11 Kcal / 2 525,18 Kj			Energia: 470,98 Kcal / 1 968,70 Kj			Energia: 439,02 Kcal / 1 835,10 Kj			Energia: 576,08 Kcal / 2 408,01 Kj			Energia: 573,73 Kcal / 2 398,19 Kj			Energia: 528,78 Kcal / 2 210,30 Kj			Energia: 480,40 Kcal / 2 008,07 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
		25,40 g	17,51 g	10,57 g	12,89 g	13,41 g	5,79 g	20,07 g	4,51 g	2,25 g	22,42 g	19,89 g	9,96 g	25,10 g	16,65 g	7,30 g	26,77 g	14,21 g	6,49 g	19,27 g	12,51 g	8,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82,17 g	20,00 g	1,90 g	72,35 g	20,00 g	2,48 g	78,62 g	20,00 g	2,39 g	73,21 g	20,00 g	2,59 g	77,33 g	20,00 g	2,76 g	71,12 g	20,00 g	5,33 g	69,67 g	20,00 g	2,03 g
		1,7			1,7			1,7,(6)			1,6,7			1,7			1,7			1,7		

Sipos Csabáné
.....
Élelm.ov.-dietetikus

Ildzsáné Ipacs Ildikó
.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!