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 2026.12.14. - 2026.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00039) Diabétesz - 180 gr- Felnőtt	Reggeli	DIAB tea 1 liter [15], Sertés párizsi-Pásztor, Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Jégcsapretek-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Mozzarella s. Chepke[7], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab.[1], Pritamin paprika	DIAB tea 1 liter [15], Csirkem. sonka -Kedvenc, Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab.[1], Zöldpaprika kg-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Kígyóuborka-Friss, Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Soproni felvágott[6]	DIAB tea 1 liter [15], Olasz felvágott[6], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab.[1]	DIAB tea 1 liter [15], Zala felvágott Kométa, Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Jégcsapretek-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Királyi sonka-Sertés, Kígyóuborka-Friss
		Energia: 274,22 Kcal / 1 146,24 Kj	Energia: 305,15 Kcal / 1 275,53 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: 16,19 g; Zsír: 11,09 g; T.Zsírsav: 4,24 g; Szénhidrát: 30,15 g; Cukor: 0,03 g; Só: 1,89 g	Fehérje: 17,69 g; Zsír: 12,04 g; T.Zsírsav: 5,74 g; Szénhidrát: 30,70 g; Cukor: 0,03 g; Só: 3,74 g	Fehérje: 13,41 g; Zsír: 3,42 g; T.Zsírsav: 0,94 g; Szénhidrát: 30,60 g; Cukor: 0,03 g; Só: 1,94 g	Fehérje: 11,69 g; Zsír: 11,59 g; T.Zsírsav: 4,44 g; Szénhidrát: 29,65 g; Cukor: 0,03 g; Só: 1,84 g	Fehérje: 19,50 g; Zsír: 19,97 g; T.Zsírsav: 9,80 g; Szénhidrát: 29,28 g; Cukor: 0,03 g; Só: 2,39 g	Fehérje: 11,19 g; Zsír: 1,09 g; T.Zsírsav: 0,24 g; Szénhidrát: 28,90 g; Cukor: 0,03 g; Só: 0,84 g	Fehérje: 14,19 g; Zsír: 2,29 g; T.Zsírsav: 0,64 g; Szénhidrát: 28,65 g; Cukor: 0,03 g; Só: 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-poharas[7]	Kifli korpás 54gr [1], Tej 2 dl-poharas[7]	Tej 2 dl-poharas [7], Korpás zsemle 50gr.[1]	Kifli korpás 54gr [1], Tej 2 dl-poharas[7]	Korpás zsemle 50gr.[1], Tej 2 dl-poharas[7]	Tej 2 dl-poharas [7], Korpás zsemle 50gr.[1]	Tej 2 dl-poharas [7], Korpás zsemle 50gr.[1]
		Energia: 180,51 Kcal / 754,53 Kj	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 Kj	Energia: 180,51 Kcal / 754,53 Kj	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 Kj	Energia: 180,51 Kcal / 754,53 Kj	Energia: 180,51 Kcal / 754,53 Kj	Energia: 180,51 Kcal / 754,53 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: 8,55 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: 8,55 g; Zsír: 5,83 g; T.Zsírsav: 4,10 g; Szénhidrát: 22,93 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,50 g	Fehérje: 8,55 g; Zsír: 5,83 g; T.Zsírsav: 4,10 g; Szénhidrát: 22,93 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,50 g	Fehérje: 8,55 g; Zsír: 5,83 g; T.Zsírsav: 4,10 g; Szénhidrát: 22,93 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,50 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], Sült virsli-2db/adag (1,6,7,10), Tört burgonya - DIAB, Sóskamártás diab..[1,7,15]	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.-rövidcső[1,3], Tejfölöshús - Normál[1,7]
		Energia: 560,92 Kcal / 2 344,65 Kj	Energia: 672,02 Kcal / 2 809,04 Kj	Energia: 530,18 Kcal / 2 216,15 Kj	Energia: 582,13 Kcal / 2 433,30 Kj	Energia: 506,76 Kcal / 2 118,26 Kj	Energia: 705,82 Kcal / 2 950,33 Kj	Energia: 587,23 Kcal / 2 454,62 Kj
		Fehérje: 27,50 g; Zsír: 22,70 g; T.Zsírsav: 4,87 g; Szénhidrát: 0,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 24,09 g; Zsír: 37,56 g; T.Zsírsav: 7,33 g; Szénhidrát: 0,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 26,95 g; Zsír: 25,78 g; T.Zsírsav: 5,71 g; Szénhidrát: 0,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 25,11 g; Zsír: 28,86 g; T.Zsírsav: 4,55 g; Szénhidrát: 0,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 29,96 g; Zsír: 16,38 g; T.Zsírsav: 1,81 g; Szénhidrát: 0,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 30,26 g; Zsír: 39,76 g; T.Zsírsav: 8,58 g; Szénhidrát: 0,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 26,10 g; Zsír: 29,41 g; T.Zsírsav: 4,51 g; Szénhidrát: 0,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 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 2026.12.14. - 2026.12.20.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59,41 g	0,00 g	3,14 g	57,98 g	0,00 g	5,25 g	49,02 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	54,64 g	0,00 g	3,54 g	53,78 g	0,00 g	8,08 g
	1,3,9			1,3,7,15,(6),(10)			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.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	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], 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: 299,27 Kcal / 1 250,95 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: 319,93 Kcal / 1 337,31 Kj			Energia: 338,73 Kcal / 1 415,89 Kj			Energia: 369,13 Kcal / 1 542,96 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
	19,36 g	4,02 g	2,20 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	11,78 g	10,90 g	4,30 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
	45,71 g	0,01 g	2,23 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	41,86 g	0,01 g	1,83 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			1,15			1,7,15			1,4,15		
Pótétkezés	Korpás zsemle 50gr.[1], Edámi sajt 0,03- 40%Milram[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Diab.minijam/Dzsem 20g-S.barck			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], Kefir-150g- Egri-3,5%[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Edámi sajt 0,03- 40%Milram[7]		
	Energia: 157,33 Kcal / 657,64 Kj			Energia: 88,05 Kcal / 368,05 Kj			Energia: 122,74 Kcal / 513,05 Kj			Energia: 188,35 Kcal / 787,30 Kj			Energia: 155,03 Kcal / 648,03 Kj			Energia: 122,74 Kcal / 513,05 Kj			Energia: 157,33 Kcal / 657,64 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
	9,45 g	7,13 g	4,87 g	2,45 g	0,73 g	0,10 g	6,75 g	2,33 g	1,60 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	9,45 g	7,13 g	4,87 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 2026.12.14. - 2026.12.20.

	12,96 g	0,00 g	0,68 g	17,93 g	0,00 g	0,26 g	19,83 g	0,00 g	0,26 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	12,96 g	0,00 g	0,68 g
	1,7			1			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 2026.12.14. - 2026.12.20.

		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, mini Dzsem-S.barack 25g, 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 27,04 g / Zsír 24,93 g / T.Zsírsav 13,33 g	Fehérje 19,31 g / Zsír 17,74 g / T.Zsírsav 7,50 g	Fehérje 15,69 g / Zsír 8,08 g / T.Zsírsav 2,30 g	Fehérje 22,04 g / Zsír 19,93 g / T.Zsírsav 10,53 g	Fehérje 15,69 g / Zsír 8,08 g / T.Zsírsav 2,30 g	Fehérje 15,69 g / Zsír 8,33 g / T.Zsírsav 2,40 g	Fehérje 6,81 g / Zsír 6,75 g / T.Zsírsav 2,00 g
		Szénhidrát 93,00 g / Cukor 40,00 g / Só 3,05 g	Szénhidrát 85,87 g / Cukor 40,00 g / Só 3,66 g	Szénhidrát 91,95 g / Cukor 40,00 g / Só 2,20 g	Szénhidrát 91,75 g / Cukor 40,00 g / Só 2,00 g	Szénhidrát 91,95 g / Cukor 40,00 g / Só 2,20 g	Szénhidrát 91,70 g / Cukor 40,00 g / Só 2,00 g	Szénhidrát 101,37 g / Cukor 55,75 g / Só 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	Kömények 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.-rövidcső[1,3]
		Energia: 463,21 Kcal / 1 936,22 Kj	Energia: 535,80 Kcal / 2 239,64 Kj	Energia: 704,62 Kcal / 2 945,31 Kj	Energia: 651,71 Kcal / 2 724,15 Kj	Energia: 691,36 Kcal / 2 889,88 Kj	Energia: 456,05 Kcal / 1 906,29 Kj	Energia: 582,14 Kcal / 2 433,35 Kj
		Fehérje 30,09 g / Zsír 8,74 g / T.Zsírsav 1,66 g	Fehérje 35,45 g / Zsír 14,23 g / T.Zsírsav 4,28 g	Fehérje 29,67 g / Zsír 20,02 g / T.Zsírsav 0,97 g	Fehérje 29,68 g / Zsír 23,75 g / T.Zsírsav 1,40 g	Fehérje 33,09 g / Zsír 17,99 g / T.Zsírsav 2,15 g	Fehérje 28,21 g / Zsír 15,25 g / T.Zsírsav 0,34 g	Fehérje 29,96 g / Zsír 17,88 g / T.Zsírsav 3,82 g
		Szénhidrát 65,28 g / Cukor 0,00 g / Só 4,61 g	Szénhidrát 65,79 g / Cukor 0,00 g / Só 4,93 g	Szénhidrát 99,31 g / Cukor 10,10 g / Só 3,49 g	Szénhidrát 77,75 g / Cukor 10,10 g / Só 2,98 g	Szénhidrát 98,72 g / Cukor 0,00 g / Só 3,66 g	Szénhidrát 49,30 g / Cukor 0,00 g / Só 6,00 g	Szénhidrát 72,20 g / Cukor 0,00 g / Só 5,17 g
		1,3,9	1,3	1,3	1,3,9	1,3,9	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 2026.12.14. - 2026.12.20.

		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 Ízek	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: 18,13 g; Zsír: 4,07 g; T.Zsírsav: 1,60 g	Fehérje: 16,61 g; Zsír: 7,06 g; T.Zsírsav: 2,00 g	Fehérje: 13,11 g; Zsír: 10,86 g; T.Zsírsav: 4,40 g	Fehérje: 15,61 g; Zsír: 3,31 g; T.Zsírsav: 1,20 g	Fehérje: 12,88 g; Zsír: 9,37 g; T.Zsírsav: 5,69 g	Fehérje: 16,71 g; Zsír: 16,46 g; T.Zsírsav: 6,90 g	Fehérje: 8,86 g; Zsír: 6,08 g; T.Zsírsav: 1,67 g
		Szénhidrát: 83,90 g; Cukor: 76,13 g; Só: 1,96 g	Szénhidrát: 70,93 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,55 g	Szénhidrát: 72,18 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,15 g	Szénhidrát: 71,68 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,00 g	Szénhidrát: 72,51 g; Cukor: 20,00 g; Só: 0,92 g	Szénhidrát: 45,98 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,45 g	Szénhidrát: 71,03 g; Cukor: 20,02 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 2026.12.14. - 2026.12.20.

		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 -Poharas[7], 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-poharas[7], Kifli palóc 44gr[1,(7)]
		Energia: 390,74 Kcal / 1 633,29 Kj	Energia: 876,47 Kcal / 3 663,64 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: 396,40 Kcal / 1 656,95 Kj
		Fehérje 6,65 g; Zsír 10,08 g; T.Zsírsav 4,03 g	Fehérje 15,91 g; Zsír 18,83 g; T.Zsírsav 7,96 g	Fehérje 8,74 g; Zsír 11,74 g; T.Zsírsav 4,92 g	Fehérje 19,03 g; Zsír 13,60 g; T.Zsírsav 5,96 g	Fehérje 8,71 g; Zsír 11,56 g; T.Zsírsav 4,95 g	Fehérje 8,74 g; Zsír 11,74 g; T.Zsírsav 4,92 g	Fehérje 10,20 g; Zsír 6,51 g; T.Zsírsav 4,40 g
		Szénhidrát 67,48 g; Cukor 40,00 g; Só 0,65 g	Szénhidrát 150,16 g; Cukor 54,99 g; Só 2,19 g	Szénhidrát 68,55 g; Cukor 40,00 g; Só 1,61 g	Szénhidrát 126,00 g; Cukor 50,63 g; Só 0,27 g	Szénhidrát 65,16 g; Cukor 40,00 g; Só 1,61 g	Szénhidrát 68,55 g; Cukor 40,00 g; Só 1,61 g	Szénhidrát 72,71 g; Cukor 40,00 g; Só 0,62 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], Húsfelfújt - 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: 487,83 Kcal / 2 039,13 Kj	Energia: 489,72 Kcal / 2 047,03 Kj	Energia: 481,42 Kcal / 2 012,34 Kj	Energia: 490,17 Kcal / 2 048,91 Kj	Energia: 562,95 Kcal / 2 353,13 Kj	Energia: 501,72 Kcal / 2 097,19 Kj	Energia: 513,00 Kcal / 2 144,34 Kj
		Fehérje 35,19 g; Zsír 12,90 g; T.Zsírsav 3,14 g	Fehérje 24,06 g; Zsír 18,04 g; T.Zsírsav 3,06 g	Fehérje 27,12 g; Zsír 13,43 g; T.Zsírsav 2,80 g	Fehérje 26,40 g; Zsír 17,03 g; T.Zsírsav 3,49 g	Fehérje 36,15 g; Zsír 17,97 g; T.Zsírsav 6,99 g	Fehérje 29,33 g; Zsír 18,97 g; T.Zsírsav 4,39 g	Fehérje 24,91 g; Zsír 11,34 g; T.Zsírsav 2,92 g
		Szénhidrát 56,12 g; Cukor 0,00 g; Só 4,63 g	Szénhidrát 58,36 g; Cukor 0,00 g; Só 4,24 g	Szénhidrát 64,64 g; Cukor 0,00 g; Só 5,20 g	Szénhidrát 58,80 g; Cukor 0,00 g; Só 4,31 g	Szénhidrát 62,33 g; Cukor 0,00 g; Só 4,27 g	Szénhidrát 52,50 g; Cukor 0,00 g; Só 6,36 g	Szénhidrát 76,17 g; Cukor 0,00 g; Só 3,68 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 26,00 g; Zsír 10,34 g; T.Zsírsav 1,11 g	Fehérje 23,69 g; Zsír 9,95 g; T.Zsírsav 3,03 g	Fehérje 14,45 g; Zsír 4,41 g; T.Zsírsav 2,04 g	Fehérje 30,33 g; Zsír 13,07 g; T.Zsírsav 2,23 g	Fehérje 23,74 g; Zsír 19,40 g; T.Zsírsav 3,61 g	Fehérje 8,76 g; Zsír 2,58 g; T.Zsírsav 1,24 g	Fehérje 14,45 g; Zsír 4,41 g; T.Zsírsav 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 2026.12.14. - 2026.12.20.

	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
.....
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 2026.12.14. - 2026.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00005) Könnyű-vegyes Felnőtt	Reggeli	Sertés párizsi-Pásztor, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Jégcsapretek-Friss, Tej 2 dl-poharas [7], Trappista sajt 0,05g-40%[7,(1)]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Mozzarella s. Chepke[7], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7), Pritamin paprika, Sertésmájas pástétom (1,6,7,10)	Csirkem. sonka - Kedvenc, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Zöldpaprika kg-Friss, Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]	Citromos tea 5 dl-, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Soproni felvágott[6], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Pritamin paprika, Tej 2 dl-poharas[7]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Olasz felvágott[6], Citromos tea 5 dl-, Zöldpaprika kg-Friss, Tej 2 dl-poharas[7]	Zala felvágott Kométa, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Kockasajt 17,5gr 40%[7], Pritamin paprika, Tej 2 dl-poharas[7]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Királyi sonka-Sertés, Citromos tea 5 dl-, Kígyóuborka-Friss, Tej 2 dl-poharas [7]
		Energia: 858,50 Kcal / 3 588,53 Kj	Energia: 760,92 Kcal / 3 180,65 Kj	Energia: 610,81 Kcal / 2 553,19 Kj	Energia: 715,34 Kcal / 2 990,12 Kj	Energia: 680,20 Kcal / 2 843,24 Kj	Energia: 581,70 Kcal / 2 431,51 Kj	Energia: 599,06 Kcal / 2 504,07 Kj
		Fehérje: 42,96 g; Zsír: 32,00 g; T.Zsírsav: 17,49 g	Fehérje: 30,71 g; Zsír: 28,80 g; T.Zsírsav: 10,83 g	Fehérje: 28,04 g; Zsír: 13,11 g; T.Zsírsav: 6,62 g	Fehérje: 24,11 g; Zsír: 23,40 g; T.Zsírsav: 9,96 g	Fehérje: 24,83 g; Zsír: 18,58 g; T.Zsírsav: 8,76 g	Fehérje: 19,23 g; Zsír: 10,30 g; T.Zsírsav: 6,06 g	Fehérje: 27,11 g; Zsír: 9,15 g; T.Zsírsav: 4,96 g
		Szénhidrát: 97,86 g; Cukor: 20,00 g; Só: 4,15 g	Szénhidrát: 90,56 g; Cukor: 20,00 g; Só: 5,78 g	Szénhidrát: 87,99 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,60 g	Szénhidrát: 98,11 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,20 g	Szénhidrát: 97,51 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,21 g	Szénhidrát: 98,59 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,30 g	Szénhidrát: 95,56 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,65 g
		1,7	1,7,(6),(10)	1,7	1,6,7	1,6,7	1,7	1,7
	Ebéd	Erőleves - KV [1,3,9], Gombás pulykaragu[1], Párolt rizs	Zöldségleves - N.19 évtől[1,3,9], Sült virsli-2db/adag (1,6,7,10), Tört burgonya , Sóskamártás-Normál[1,7]	Sajtos-tejfölös makaróni-N[1,3,7], Gulyásleves-Normál	Zöldborsóleves Normál[1,3,9], Burgonyafőzelék - Normál[1,7], Kömények 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 k.-rövidcső [1,3], Tejfölöshús - Normál[1,7]
		Energia: 756,23 Kcal / 3 161,04 Kj	Energia: 776,97 Kcal / 3 247,73 Kj	Energia: 799,00 Kcal / 3 339,82 Kj	Energia: 686,53 Kcal / 2 869,70 Kj	Energia: 702,07 Kcal / 2 934,65 Kj	Energia: 796,51 Kcal / 3 329,41 Kj	Energia: 711,51 Kcal / 2 974,11 Kj
		Fehérje: 31,50 g; Zsír: 25,35 g; T.Zsírsav: 5,20 g	Fehérje: 24,82 g; Zsír: 37,81 g; T.Zsírsav: 6,60 g	Fehérje: 37,77 g; Zsír: 34,21 g; T.Zsírsav: 10,90 g	Fehérje: 31,64 g; Zsír: 35,32 g; T.Zsírsav: 2,42 g	Fehérje: 33,96 g; Zsír: 19,03 g; T.Zsírsav: 2,14 g	Fehérje: 32,52 g; Zsír: 41,44 g; T.Zsírsav: 8,78 g	Fehérje: 31,02 g; Zsír: 27,71 g; T.Zsírsav: 4,41 g
		Szénhidrát: 98,16 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,13 g	Szénhidrát: 82,62 g; Cukor: 19,98 g; Só: 5,58 g	Szénhidrát: 85,55 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,86 g	Szénhidrát: 61,53 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,50 g	Szénhidrát: 98,28 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,15 g	Szénhidrát: 71,23 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,54 g	Szénhidrát: 82,18 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,18 g
		1,3,9	1,3,7,9,(6),(10)	1,3,7	1,3,7,9	1,3,9	1,3,9	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 2026.12.14. - 2026.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00005) Könnyű-vegyes Felnőtt	Uzsonna	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál
		Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj
		Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 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: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g
	Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Királyi sonka-Sertés, Rozsos cipó-2sz.KV[1,(7)], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Kígyóuborka-Friss	Citromos tea 5 dl-, Májusi csemege[6], Korpás zsemle 50gr.[1], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Edámi sajt 0,03-40%Milram[7], Jégcsapretek-Friss	Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Kefir-150g- Egri-3,5%[7], Szendvics szelet-Kinga, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Kígyóuborka-Friss	Citromos tea 5 dl-, Csemege turista-Kedvenc, Félbarna kenyér-2sz.KV[1], Edámi sajt 0,04-40% Milram[7], Jégcsapretek-Friss	Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)], Kígyóuborka-Friss, Szendvics szelet-Kinga	Citromos tea 5 dl-, Mozzarella s. Chepke[7], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7], Rozsos cipó-2sz.KV[1,(7)], Jégcsapretek-Friss, Formázott pulyka szelet-Kinga(1,6,7)	Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4], Kalifornia paprika, Edámi sajt 0,04-40% Milram[7]
		Energia: 466,79 Kcal / 1 951,18 Kj	Energia: 616,37 Kcal / 2 576,43 Kj	Energia: 471,94 Kcal / 1 972,71 Kj	Energia: 413,75 Kcal / 1 729,48 Kj	Energia: 577,41 Kcal / 2 413,57 Kj	Energia: 549,00 Kcal / 2 294,82 Kj	Energia: 617,10 Kcal / 2 579,48 Kj
		Fehérje: 17,23 g; Zsír: 9,71 g; T.Zsírsav: 3,40 g	Fehérje: 27,11 g; Zsír: 23,91 g; T.Zsírsav: 11,67 g	Fehérje: 13,05 g; Zsír: 11,53 g; T.Zsírsav: 4,95 g	Fehérje: 22,89 g; Zsír: 10,02 g; T.Zsírsav: 6,62 g	Fehérje: 23,88 g; Zsír: 14,97 g; T.Zsírsav: 8,86 g	Fehérje: 33,91 g; Zsír: 11,21 g; T.Zsírsav: 5,56 g	Fehérje: 21,18 g; Zsír: 25,47 g; T.Zsírsav: 7,65 g
		Szénhidrát: 74,56 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,95 g	Szénhidrát: 74,16 g; Cukor: 20,00 g; Só: 1,46 g	Szénhidrát: 76,25 g; Cukor: 20,02 g; Só: 1,39 g	Szénhidrát: 63,17 g; Cukor: 20,00 g; Só: 1,72 g	Szénhidrát: 82,96 g; Cukor: 20,02 g; Só: 1,72 g	Szénhidrát: 82,63 g; Cukor: 20,00 g; Só: 4,20 g	Szénhidrát: 72,73 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,73 g
		1,7	1,6,7	1,7	1,7	1,7	1,7,(6)	1,4,7

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 2026.12.14. - 2026.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00003) Normál	Reggeli	Sertés párizsi-Pásztor, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7), trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Mozzarella s. Chepke[7], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7)	Csirkem. sonka - Kedvenc, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. 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.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Olasz felvágott[6], Citromos tea 5 dl-	Citromos tea 5 dl-, Zala felvágott Kométa, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Kockasajt 17,5gr 40%[7]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Királyi sonka-Sertés, Citromos tea 5 dl-, Kígyóuborka-Friss
		Energia: 664,90 Kcal / 2 779,28 Kj	Energia: 624,78 Kcal / 2 611,58 Kj	Energia: 517,03 Kcal / 2 161,19 Kj	Energia: 553,04 Kcal / 2 311,71 Kj	Energia: 596,67 Kcal / 2 494,08 Kj	Energia: 463,03 Kcal / 1 935,47 Kj	Energia: 482,79 Kcal / 2 018,06 Kj
		Fehérje: 22,05 g; Zsír: 22,92 g; T.Zsírsav: 9,33 g	Fehérje: 24,01 g; Zsír: 18,30 g; T.Zsírsav: 7,26 g	Fehérje: 20,13 g; Zsír: 6,90 g; T.Zsírsav: 2,76 g	Fehérje: 12,10 g; Zsír: 10,59 g; T.Zsírsav: 4,33 g	Fehérje: 17,51 g; Zsír: 17,80 g; T.Zsírsav: 5,96 g	Fehérje: 12,63 g; Zsír: 4,70 g; T.Zsírsav: 2,06 g	Fehérje: 20,51 g; Zsír: 3,55 g; T.Zsírsav: 0,96 g
		Szénhidrát: 86,28 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,37 g	Szénhidrát: 85,21 g; Cukor: 20,00 g; Só: 4,86 g	Szénhidrát: 87,19 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,16 g	Szénhidrát: 100,89 g; Cukor: 36,39 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 85,71 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,97 g	Szénhidrát: 86,19 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,06 g	Szénhidrát: 85,56 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,41 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], Sült virsli-2db/adag (1,6,7,10), Tört burgonya , Sóskamártás-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 k.-rövidcső [1,3]
		Energia: 719,30 Kcal / 3 006,67 Kj	Energia: 792,45 Kcal / 3 312,44 Kj	Energia: 737,55 Kcal / 3 082,96 Kj	Energia: 743,32 Kcal / 3 107,08 Kj	Energia: 636,78 Kcal / 2 661,74 Kj	Energia: 796,51 Kcal / 3 329,41 Kj	Energia: 711,51 Kcal / 2 974,11 Kj
		Fehérje: 28,90 g; Zsír: 25,23 g; T.Zsírsav: 5,18 g	Fehérje: 25,34 g; Zsír: 37,68 g; T.Zsírsav: 7,34 g	Fehérje: 36,00 g; Zsír: 28,17 g; T.Zsírsav: 6,98 g	Fehérje: 28,47 g; Zsír: 36,17 g; T.Zsírsav: 5,34 g	Fehérje: 28,83 g; Zsír: 21,68 g; T.Zsírsav: 3,87 g	Fehérje: 32,52 g; Zsír: 41,44 g; T.Zsírsav: 8,78 g	Fehérje: 31,02 g; Zsír: 27,71 g; T.Zsírsav: 4,41 g
		Szénhidrát: 92,58 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,14 g	Szénhidrát: 86,31 g; Cukor: 19,98 g; Só: 5,21 g	Szénhidrát: 85,74 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,18 g	Szénhidrát: 78,36 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,98 g	Szénhidrát: 80,17 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,16 g	Szénhidrát: 71,23 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,54 g	Szénhidrát: 82,18 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,18 g
		1,3,9	1,3,7,(6),(10)	1,3,7	1,3,7,9	1,3,9	1,3,9	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 2026.12.14. - 2026.12.20.

		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: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 368,21 Kcal / 1 539,12 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 107,42 Kcal / 449,02 Kj	Energia: 163,13 Kcal / 681,88 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj
		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	Fehérje 5,61 g; Zsír 18,68 g; T.Zsírsav 8,07 g; Szénhidrát 42,93 g; Cukor 5,00 g; Só 0,11 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	Fehérje 2,90 g; Zsír 5,30 g; T.Zsírsav 4,50 g; Szénhidrát 12,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,02 g	Fehérje 4,31 g; Zsír 2,44 g; T.Zsírsav 0,58 g; Szénhidrát 31,16 g; Cukor 11,99 g; Só 0,07 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	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
			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 16,39 g; Zsír 4,61 g; T.Zsírsav 2,19 g; Szénhidrát 71,10 g; Cukor 20,00 g; Só 2,88 g	Fehérje 27,46 g; Zsír 26,01 g; T.Zsírsav 14,63 g; Szénhidrát 73,83 g; Cukor 20,00 g; Só 1,94 g	Fehérje 22,85 g; Zsír 22,25 g; T.Zsírsav 11,43 g; Szénhidrát 71,51 g; Cukor 20,00 g; Só 3,10 g	Fehérje 18,53 g; Zsír 10,15 g; T.Zsírsav 6,68 g; Szénhidrát 72,57 g; Cukor 20,00 g; Só 2,01 g	Fehérje 22,63 g; Zsír 14,70 g; T.Zsírsav 8,79 g; Szénhidrát 82,01 g; Cukor 20,00 g; Só 1,72 g	Fehérje 19,07 g; Zsír 9,71 g; T.Zsírsav 5,09 g; Szénhidrát 76,82 g; Cukor 20,00 g; Só 3,07 g	Fehérje 16,12 g; Zsír 20,81 g; T.Zsírsav 4,47 g; Szénhidrát 72,59 g; Cukor 20,00 g; Só 2,36 g
		1,7	1,6,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,4,7

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

Ildzsáné Ipacs Ildikó
.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!