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 2026.12.21. - 2026.12.27.

		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], Pritamin paprika, Edámi sajt 0,02-40%Milram[7]	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Királyi sonka-Sertés, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Csirkem. sonka -Kedvenc, Kígyóuborka-Friss, Sajtkrém- natúr 50g[7]	DIAB tea 1 liter [15], Jégcsapretek-Friss, Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4]	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], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Kígyóuborka-Friss, Fejedelmi sonka-Kedvenc Ízek	DIAB tea 1 liter [15], Csirke pást. [6,(10)], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Zöldpaprika kg-Friss
		Energia: 331,14 Kcal / 1 384,17 Kj	Energia: 243,78 Kcal / 1 019,00 Kj	Energia: 298,26 Kcal / 1 246,73 Kj	Energia: 327,64 Kcal / 1 369,54 Kj	Energia: 327,85 Kcal / 1 370,41 Kj	Energia: 210,53 Kcal / 880,02 Kj	Energia: 309,90 Kcal / 1 295,38 Kj
		Fehérje 15,19 g; Zsír 15,64 g; T.Zsírsav 7,42 g; Szénhidrát 31,47 g; Cukor 0,03 g; Só 2,17 g	Fehérje 13,69 g; Zsír 7,24 g; T.Zsírsav 1,84 g; Szénhidrát 27,80 g; Cukor 0,03 g; Só 2,29 g	Fehérje 16,54 g; Zsír 9,79 g; T.Zsírsav 5,04 g; Szénhidrát 32,90 g; Cukor 0,03 g; Só 2,39 g	Fehérje 15,54 g; Zsír 16,29 g; T.Zsírsav 1,24 g; Szénhidrát 31,85 g; Cukor 0,03 g; Só 1,59 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 13,19 g; Zsír 3,54 g; T.Zsírsav 1,04 g; Szénhidrát 29,40 g; Cukor 0,03 g; Só 1,74 g	Fehérje 10,65 g; Zsír 15,01 g; T.Zsírsav 5,44 g; Szénhidrát 29,90 g; Cukor 0,03 g; Só 1,58 g
		1,7,15	1,15,(7)	1,7,15	1,4,15	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]	Kifli korpás 54gr [1], Tej 2 dl-poharas[7]	Tej 2 dl-poharas [7], Kifli korpás 54gr[1]	Tej 2 dl-poharas [7], Kifli korpás 54gr[1]	Tej 2 dl-poharas [7], Kifli korpás 54gr[1]	Tej 2 dl-poharas [7], Kifli korpás 54gr[1]
		Energia: 180,51 Kcal / 754,53 Kj	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 Kj	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 Kj	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 Kj	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 Kj	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 Kj	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 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 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 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
		1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7
	Ebéd	Meggyleves DIAB. [1,15], Sárgarépás rizs-Diab., Roston sült cs.mell-normál	Erőleves - KV [1,3,9], Finomfőzelék - Normál[1,7], Tepsis vag.pog.-Diab[1,3]	Tarhonyáshús - DIAB[1,3], Pandúr leves-Normál [1,7,9], Diab.Csemege Uborka .[10,15,(1)]	Daragaluskaleves -Normál[1,3,9], Lencsefőzelék-Diab.[1,7,10, (5,8,12)], Sertéspörkölt-KV	Gombaleves-Normál[1,3,9], Spagetti carbonara Diab.[1,3,7]	Zöldbabfőzelék-Normál[1,7], Tarhonyaleves-Normál[1,3], Roston sült cs.mell-normál	Zöldségleves - N.19 évtől[1,3,9], Párolt rizs - DIAB., Majorannás sert.tokány
		Energia: 490,00 Kcal / 2 048,20 Kj	Energia: 497,44 Kcal / 2 079,30 Kj	Energia: 526,94 Kcal / 2 202,61 Kj	Energia: 658,66 Kcal / 2 753,20 Kj	Energia: 616,99 Kcal / 2 579,02 Kj	Energia: 587,77 Kcal / 2 456,88 Kj	Energia: 466,92 Kcal / 1 951,73 Kj
		Fehérje 29,89 g; Zsír 18,74 g; T.Zsírsav 4,70 g; Szénhidrát 35,09 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Fehérje 33,18 g; Zsír 16,47 g; T.Zsírsav 4,51 g; Szénhidrát 35,25 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Fehérje 35,25 g; Zsír 20,19 g; T.Zsírsav 4,93 g; Szénhidrát 35,62 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Fehérje 35,62 g; Zsír 32,49 g; T.Zsírsav 4,98 g; Szénhidrát 32,27 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Fehérje 32,27 g; Zsír 30,67 g; T.Zsírsav 7,41 g; Szénhidrát 35,09 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Fehérje 35,09 g; Zsír 28,77 g; T.Zsírsav 6,64 g; Szénhidrát 23,40 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Fehérje 23,40 g; Zsír 17,54 g; T.Zsírsav 3,67 g; Szénhidrát 23,96 g; Cukor 0,00 g; Só 0,52 g

Heti étlap 2026.12.21. - 2026.12.27.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	49,23 g	0,00 g	3,24 g	52,36 g	0,00 g	4,88 g	49,99 g	0,00 g	5,74 g	56,38 g	0,00 g	4,21 g	53,62 g	0,00 g	4,71 g	47,76 g	0,00 g	4,85 g	52,84 g	0,00 g	2,18 g	
	1,15			1,3,7,9			1,3,7,9,10,15			1,3,7,9,10,(5),(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7			1,3,9			
Uzsonna	Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.			Almás linzer 1db Diab.[1,3]			Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.			Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.			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: 248,08 Kcal / 1 036,97 Kj			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 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	3,80 g	14,97 g	6,53 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	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	24,69 g	0,00 g	0,45 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	14,00 g	0,00 g	0,00 g	14,00 g	0,00 g	0,00 g	
				1,3																		
Vacsora	DIAB tea 5 dl[15], Kifli korpás 54gr[1], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Zöldséges felvágott(1,6,7)			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Zala felvágott Kométa, Zöldpaprika kg-Friss			Korpás zsemle 50gr.[1], Csemege turista-Kedvenc, Edámi sajt 0,04-40% Milram[7], DIAB tea 5 dl[15]			DIAB tea 5 dl[15], Szendvics szelet-Kinga, Korpás zsemle 50gr.[1], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Sertés párizsi-Pásztor, Kockasajt 17,5gr 40%[7]			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Soproni felvágott[6], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)], Szendvics szelet-Kinga		
	Energia: 334,15 Kcal / 1 396,75 Kj			Energia: 206,48 Kcal / 863,09 Kj			Energia: 318,83 Kcal / 1 332,71 Kj			Energia: 314,42 Kcal / 1 314,28 Kj			Energia: 340,44 Kcal / 1 423,04 Kj			Energia: 430,42 Kcal / 1 799,16 Kj			Energia: 314,42 Kcal / 1 314,28 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	
	13,24 g	9,71 g	4,28 g	6,78 g	0,90 g	0,30 g	16,06 g	9,92 g	6,66 g	15,12 g	9,37 g	5,73 g	12,18 g	13,12 g	5,80 g	20,37 g	19,65 g	9,86 g	15,12 g	9,37 g	5,73 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	44,57 g	0,01 g	1,87 g	40,61 g	0,01 g	0,78 g	38,85 g	0,01 g	1,34 g	39,39 g	0,03 g	1,32 g	41,54 g	0,01 g	1,93 g	40,29 g	0,01 g	2,32 g	39,39 g	0,03 g	1,32 g	
	1,7,15,(6)			1,15			1,7,15			1,7,15			1,7,15			1,6,7,15			1,7,15			
Pótétkezés	Kifli korpás 54gr [1], Kefir-150g-Egri-3,5%[7]			Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7], Korpás zsemle 50gr.[1]			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], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			
	Energia: 160,17 Kcal / 669,51 Kj			Energia: 122,74 Kcal / 513,05 Kj			Energia: 88,05 Kcal / 368,05 Kj			Energia: 122,74 Kcal / 513,05 Kj			Energia: 122,74 Kcal / 513,05 Kj			Energia: 155,03 Kcal / 648,03 Kj			Energia: 122,74 Kcal / 513,05 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	
	7,28 g	5,49 g	3,40 g	6,75 g	2,33 g	1,60 g	2,45 g	0,73 g	0,10 g	6,75 g	2,33 g	1,60 g	6,75 g	2,33 g	1,60 g	6,98 g	5,48 g	3,49 g	6,75 g	2,33 g	1,60 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	19,64 g	0,00 g	0,34 g	19,83 g	0,00 g	0,26 g	17,93 g	0,00 g	0,26 g	19,83 g	0,00 g	0,26 g	19,83 g	0,00 g	0,26 g	18,61 g	0,00 g	0,32 g	19,83 g	0,00 g	0,26 g	
	1,7			1,7			1			1,7			1,7			1,7			1,7			

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 2026.12.21. - 2026.12.27.

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 2026.12.21. - 2026.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00014) Epekímélő	Reggeli	Citromos tea 1 liter-Normál, Félbarna kenyér-2szelet N.[1], Sertés párizsi-Pásztor	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Királyi sonka-Sertés	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Csirkem. sonka - Kedvenc	Citromos tea 1 liter-Normál, Királyi sonka-Sertés, Trappista sajt 0,05g-40%[7,(1)], Kifli palóc 44gr[1,(7)]	Citromos tea 1 liter-Normál, Sertés párizsi Pick[6], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Zsemle palóc 50gr[1,(7)]	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Fejedelmi sonka-Kedvenc Ízek	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), mini Dzsem-S.barack 25g
		Energia: 527,28 Kcal / 2 204,03 Kj	Energia: 460,35 Kcal / 1 924,26 Kj	Energia: 468,30 Kcal / 1 957,49 Kj	Energia: 631,29 Kcal / 2 638,79 Kj	Energia: 555,14 Kcal / 2 320,49 Kj	Energia: 465,62 Kcal / 1 946,29 Kj	Energia: 525,25 Kcal / 2 195,55 Kj
		Fehérje 13,61 g; Zsír 10,97 g; T.Zsírsav 4,32 g	Fehérje 16,69 g; Zsír 2,08 g; T.Zsírsav 0,80 g	Fehérje 15,69 g; Zsír 3,08 g; T.Zsírsav 1,10 g	Fehérje 29,16 g; Zsír 16,99 g; T.Zsírsav 10,13 g	Fehérje 14,81 g; Zsír 12,78 g; T.Zsírsav 5,80 g	Fehérje 15,69 g; Zsír 3,33 g; T.Zsírsav 1,20 g	Fehérje 8,19 g; Zsír 5,89 g; T.Zsírsav 1,60 g
		Szénhidrát 93,80 g; Cukor 40,00 g; Só 2,50 g	Szénhidrát 90,95 g; Cukor 40,00 g; Só 2,55 g	Szénhidrát 91,95 g; Cukor 40,00 g; Só 2,20 g	Szénhidrát 86,17 g; Cukor 40,00 g; Só 3,11 g	Szénhidrát 93,08 g; Cukor 40,00 g; Só 2,25 g	Szénhidrát 91,70 g; Cukor 40,00 g; Só 2,00 g	Szénhidrát 106,95 g; Cukor 55,75 g; Só 1,10 g
		1	1,(7)	1,(7)	1,7	1,6,7	1,(7)	1,(7)
	Ebéd	Meggyleves - EK [1], Almabefőtt, Roston sült cs.mell-normál, Sárgarépás rizs	Erőleves - EK [1,3,9], Köményes sült-Normál, Sárgarépa-főzelék - EK[1]	Zöldségleves - EK [1,3], Tarhonyáshús - EK [1,3], Almabefőtt	Daragaluskaleves - EK[1,3,9], Burgonyafőzelék - EK [1], Fóliáshús - EK	Almabefőtt, Zöldségleves - EK [1,3], Sárgarépás rizs, Grillcsirke - EK (bőre nélkül)	Csontleves - EK [1,3], Tört burgonya , Fóliáshús -EK, Almabefőtt	Zöldségleves - EK [1,3], Párolt rizs, Majoránnás sertéstokány EK
		Energia: 638,57 Kcal / 2 669,22 Kj	Energia: 466,57 Kcal / 1 950,26 Kj	Energia: 672,48 Kcal / 2 810,97 Kj	Energia: 518,35 Kcal / 2 166,70 Kj	Energia: 761,61 Kcal / 3 183,53 Kj	Energia: 537,25 Kcal / 2 245,71 Kj	Energia: 602,63 Kcal / 2 518,99 Kj
		Fehérje 31,43 g; Zsír 18,86 g; T.Zsírsav 4,72 g	Fehérje 27,44 g; Zsír 20,07 g; T.Zsírsav 1,48 g	Fehérje 31,99 g; Zsír 14,16 g; T.Zsírsav 3,58 g	Fehérje 27,33 g; Zsír 21,47 g; T.Zsírsav 1,13 g	Fehérje 60,10 g; Zsír 23,80 g; T.Zsírsav 4,61 g	Fehérje 29,31 g; Zsír 14,57 g; T.Zsírsav 0,13 g	Fehérje 26,77 g; Zsír 15,10 g; T.Zsírsav 3,40 g
		Szénhidrát 84,41 g; Cukor 20,09 g; Só 1,23 g	Szénhidrát 41,33 g; Cukor 0,00 g; Só 3,48 g	Szénhidrát 102,30 g; Cukor 10,10 g; Só 4,23 g	Szénhidrát 51,87 g; Cukor 0,00 g; Só 3,97 g	Szénhidrát 75,81 g; Cukor 10,10 g; Só 5,55 g	Szénhidrát 69,95 g; Cukor 10,10 g; Só 2,99 g	Szénhidrát 89,42 g; Cukor 0,00 g; Só 5,62 g
		1	1,3,9	1,3	1,3,9	1,3	1,3	1,3
	Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Kockasajt 17,5gr 40%[7], Kifli palóc 44gr[1,(7)], Kefir-150g- Egri-3,5%[7]	Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Félbarna kenyér-2szelet N.[1], Csirkem. sonka - Kedvenc	Citromos tea 5 dl-, Sertés párizsi Pick [6], Zsemle palóc 50gr[1,(7)]	Citromos tea 5 dl-, Kifli palóc 44gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Ivójoghurt-k.barack [7,(1)]	Citromos tea 5 dl-, Kifli palóc 44gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Szendvics szelet-Kinga	Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Trappista sajt 40%[7,(1)]	Citromos tea 5 dl-, Kifli palóc 44gr[1,(7)], Szendvics szelet-Kinga

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 2026.12.21. - 2026.12.27.

	Energia: 435,76 Kcal / 1 821,48 Kj			Energia: 430,27 Kcal / 1 798,53 Kj			Energia: 440,81 Kcal / 1 842,59 Kj			Energia: 445,84 Kcal / 1 863,61 Kj			Energia: 362,61 Kcal / 1 515,71 Kj			Energia: 522,72 Kcal / 2 184,97 Kj			Energia: 318,11 Kcal / 1 329,70 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
	12,88 g	9,37 g	5,69 g	16,03 g	8,15 g	2,22 g	13,61 g	10,36 g	4,30 g	10,63 g	6,87 g	2,10 g	7,48 g	6,94 g	2,07 g	21,96 g	14,91 g	9,33 g	7,48 g	1,94 g	0,87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72,51 g	20,00 g	0,92 g	73,53 g	20,00 g	2,55 g	71,58 g	20,00 g	2,15 g	82,90 g	76,13 g	0,86 g	65,45 g	20,02 g	0,76 g	71,73 g	20,00 g	2,00 g	65,45 g	20,02 g	0,76 g
	1,7			1,(7)			1,6,(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 2026.12.21. - 2026.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00001) Folyékony pépes	Reggeli	Citromos tea 1 liter-Normál, Brokkoliturmix R.-FP[7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Tej 2 dl-poharas[7], Briós [1,3,7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Túróturmix R. -FP [7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Tej 2 dl-poharas[7], Kakaós csomó-Normál[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, Tej 2 dl-poharas[7], Kifli palóc 44gr[1,(7)]
		Energia: 483,70 Kcal / 2 021,87 Kj	Energia: 861,16 Kcal / 3 599,65 Kj	Energia: 474,05 Kcal / 1 981,53 Kj	Energia: 772,86 Kcal / 3 230,55 Kj	Energia: 390,74 Kcal / 1 633,29 Kj	Energia: 403,16 Kcal / 1 685,21 Kj	Energia: 396,40 Kcal / 1 656,95 Kj
		Fehérje 12,07 g; Zsír 17,21 g; T.Zsírsav 7,34 g	Fehérje 22,51 g; Zsír 20,43 g; T.Zsírsav 8,96 g	Fehérje 14,94 g; Zsír 18,18 g; T.Zsírsav 7,14 g	Fehérje 20,03 g; Zsír 19,84 g; T.Zsírsav 8,84 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 10,20 g; Zsír 6,51 g; T.Zsírsav 4,40 g
		Szénhidrát 69,42 g; Cukor 40,00 g; Só 0,87 g	Szénhidrát 143,90 g; Cukor 54,99 g; Só 2,35 g	Szénhidrát 64,95 g; Cukor 40,00 g; Só 1,06 g	Szénhidrát 126,19 g; Cukor 52,49 g; Só 1,36 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 72,71 g; Cukor 40,00 g; Só 0,62 g
		7	1,3,7	7	1,3,7		7	1,7
	Ebéd	Szűrt leves[9], Darált hús (csirkemell) - FP, Burgonyapüré - FP [7], Gyümölcs TURMIX -FP	Szűrt leves[9], Finomfőzelék püre - FP[1,7], Húsfelfújt - FP[1,3,7]	Szűrt leves[9], Húshasché - FP[1,(7)], Tökfőzelék / burgonyás - FP [1,7]	Szűrt leves[9], Burgonyafőzelék püré-FP [1,7], Párolt vagdalt - FP [1,(7)]	Szűrt leves[9], Húsgombóc rizses - FP[3], Sárgarépa-főzelék püré - FP [1,7]	Szűrt leves[9], Burgonyapüré - FP [7], Meggymártás - turmix[1], Darált sertéshús - FP	Szűrt leves[9], Zöldbabfőzelék püré/burg - FP[1,7], Húshasché - FP[1,(7)]
		Energia: 469,35 Kcal / 1 961,88 Kj	Energia: 548,85 Kcal / 2 294,19 Kj	Energia: 481,42 Kcal / 2 012,34 Kj	Energia: 448,66 Kcal / 1 875,40 Kj	Energia: 513,00 Kcal / 2 144,34 Kj	Energia: 446,66 Kcal / 1 867,04 Kj	Energia: 502,31 Kcal / 2 099,66 Kj
		Fehérje 29,54 g; Zsír 7,67 g; T.Zsírsav 3,08 g	Fehérje 31,61 g; Zsír 20,54 g; T.Zsírsav 5,57 g	Fehérje 27,12 g; Zsír 13,43 g; T.Zsírsav 2,80 g	Fehérje 21,42 g; Zsír 14,68 g; T.Zsírsav 2,72 g	Fehérje 24,91 g; Zsír 11,34 g; T.Zsírsav 2,92 g	Fehérje 24,35 g; Zsír 10,51 g; T.Zsírsav 3,77 g	Fehérje 27,64 g; Zsír 19,60 g; T.Zsírsav 3,61 g
		Szénhidrát 69,70 g; Cukor 10,10 g; Só 3,70 g	Szénhidrát 57,94 g; Cukor 0,00 g; Só 4,24 g	Szénhidrát 64,64 g; Cukor 0,00 g; Só 5,20 g	Szénhidrát 58,72 g; Cukor 0,00 g; Só 4,24 g	Szénhidrát 76,17 g; Cukor 0,00 g; Só 3,68 g	Szénhidrát 61,86 g; Cukor 9,99 g; Só 2,70 g	Szénhidrát 54,53 g; Cukor 0,00 g; Só 5,19 g
		7,9	1,3,7,9	1,7,9	1,7,9	1,3,7,9	1,7,9	1,7,9
	Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Parajfőzelék-burgonyás-FP[1,7], Darált sertéshús - FP	Citromos tea 5 dl-, Tejbenrizs kakaósz. - FP[7,(1)]	Citromos tea 5 dl-, Kapormártás / burgonyás - FP [1,7], Darált sertéshús - FP	Citromos tea 5 dl-, Parajmártás / burgonyás - FP [1,7], Darált sertéshús - FP	Citromos tea 5 dl-, Darált sertéshús - FP, Zellermártás - burgonyás-FP [1,7,9]	Citromos tea 5 dl-, Tejbendara kakaóval FP[1,7]	Citromos tea 5 dl-, Tejberizs - FP[7], Málnaszörp
		Energia: 514,64 Kcal / 2 151,20 Kj	Energia: 461,07 Kcal / 1 927,27 Kj	Energia: 452,20 Kcal / 1 890,20 Kj	Energia: 486,90 Kcal / 2 035,24 Kj	Energia: 373,62 Kcal / 1 561,73 Kj	Energia: 521,45 Kcal / 2 179,66 Kj	Energia: 380,53 Kcal / 1 590,62 Kj
		Fehérje 27,37 g; Zsír 18,75 g; T.Zsírsav 4,34 g	Fehérje 11,26 g; Zsír 4,63 g; T.Zsírsav 2,53 g	Fehérje 22,18 g; Zsír 17,94 g; T.Zsírsav 3,35 g	Fehérje 25,38 g; Zsír 18,08 g; T.Zsírsav 4,02 g	Fehérje 22,98 g; Zsír 7,56 g; T.Zsírsav 2,57 g	Fehérje 16,30 g; Zsír 6,58 g; T.Zsírsav 3,31 g	Fehérje 8,61 g; Zsír 2,43 g; T.Zsírsav 1,24 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 2026.12.21. - 2026.12.27.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58,16 g	20,00 g	3,80 g	92,76 g	44,98 g	0,22 g	52,65 g	20,00 g	2,64 g	54,87 g	20,00 g	2,76 g	51,97 g	20,00 g	3,65 g	98,35 g	39,98 g	0,35 g	80,07 g	34,99 g	0,21 g
	1,7			7,(1)			1,7			1,7			1,7,9			1,7			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 2026.12.21. - 2026.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00005) Könnyű-vegyes Felnőtt	Reggeli	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Sertés párizsi-Pásztor, Edámi sajt 0,05 - 40% Milram[7], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7), Zöldpaprika kg-Friss	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Királyi sonka-Sertés, Citromos tea 5 dl-, trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)], Jégcsapretek-Friss, Poharas tej 0,2l.[7]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Csirkem. sonka - Kedvenc, Citromos tea 5 dl-, Kígyóuborka-Friss, Poharas tej 0,2l.[7]	Citromos tea 5 dl-, Olasz felvágott[6], Rozsos cipó-2sz.KV[1,(7)], Poharas tej 0,2l.[7], trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)], Jégcsapretek-Friss	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Főtt virsli-2db/adag (1,6,7,10), Mini mustár- 15ml[10,(12)], Jégcsapretek-Friss	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Fejedelmi sonka-Kedvenc Ízek, Citromos tea 5 dl-, Poharas tej 0,2l.[7], Zöldpaprika kg-Friss	Csirke pást. [6,(10)], Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Zöldpaprika kg-Friss, Kockasajt 17,5gr 40%[7], Poharas tej 0,2l.[7]
		Energia: 755,61 Kcal / 3 158,45 Kj	Energia: 676,81 Kcal / 2 829,07 Kj	Energia: 607,01 Kcal / 2 537,30 Kj	Energia: 659,40 Kcal / 2 756,29 Kj	Energia: 623,38 Kcal / 2 605,73 Kj	Energia: 642,38 Kcal / 2 685,15 Kj	Energia: 735,97 Kcal / 3 076,35 Kj
		Fehérje 29,73 g; Zsír 28,98 g; T.Zsírsav 13,71 g	Fehérje 38,15 g; Zsír 14,77 g; T.Zsírsav 8,53 g	Fehérje 26,11 g; Zsír 10,15 g; T.Zsírsav 5,26 g	Fehérje 31,25 g; Zsír 22,83 g; T.Zsírsav 12,07 g	Fehérje 29,96 g; Zsír 15,55 g; T.Zsírsav 4,26 g	Fehérje 27,45 g; Zsír 12,93 g; T.Zsírsav 6,86 g	Fehérje 24,69 g; Zsír 24,27 g; T.Zsírsav 11,26 g
		Szénhidrát 87,81 g; Cukor 20,00 g; Só 3,71 g	Szénhidrát 96,13 g; Cukor 20,00 g; Só 4,01 g	Szénhidrát 96,56 g; Cukor 20,00 g; Só 3,30 g	Szénhidrát 84,65 g; Cukor 20,00 g; Só 3,01 g	Szénhidrát 89,49 g; Cukor 20,00 g; Só 3,80 g	Szénhidrát 98,74 g; Cukor 20,00 g; Só 3,20 g	Szénhidrát 98,29 g; Cukor 20,00 g; Só 3,04 g
		1,7	1,7	1,7	1,6,7	1,10,(6),(7),(12)	1,7	1,6,7,(10)
	Ebéd	Meggyleves-Normál[1,7], Sárgarépás rizs, Roston sült cs.mell-normál	Erőleves - KV [1,3,9], Finomfőzelék - Normál[1,7], Tepsis vagdalt pogácsa [1,3], Félbarna kenyér - 1sz.[1]	Tarhonyáshús - Normál[1,3], Csemege uborka* (1), Zöldségleves - N.19 évtől[1,3,9]	Daragaluskaleves -Normál[1,3,9], Burgonyafőzelék - Normál[1,7], Sertéspörkölt-KV	Zöldségleves - N.19 évtől[1,3,9], Spagetti carbonara [1,3,7]	Zöldbabfőzelék-Normál[1,7], Roston sült cs.mell-normál, Tarhonyaleves-Normál[1,3]	Zöldségleves - N.19 évtől[1,3,9], Párolt rizs, Majorannás sert.tokány
		Energia: 610,67 Kcal / 2 552,60 Kj	Energia: 637,23 Kcal / 2 663,62 Kj	Energia: 663,00 Kcal / 2 771,34 Kj	Energia: 648,35 Kcal / 2 710,10 Kj	Energia: 739,02 Kcal / 3 089,10 Kj	Energia: 587,77 Kcal / 2 456,88 Kj	Energia: 662,23 Kcal / 2 768,12 Kj
		Fehérje 32,33 g; Zsír 22,04 g; T.Zsírsav 4,72 g	Fehérje 37,81 g; Zsír 16,98 g; T.Zsírsav 4,69 g	Fehérje 30,54 g; Zsír 23,75 g; T.Zsírsav 4,66 g	Fehérje 27,27 g; Zsír 31,75 g; T.Zsírsav 5,00 g	Fehérje 35,19 g; Zsír 30,45 g; T.Zsírsav 7,52 g	Fehérje 35,09 g; Zsír 28,77 g; T.Zsírsav 6,64 g	Fehérje 27,40 g; Zsír 20,19 g; T.Zsírsav 4,00 g
		Szénhidrát 72,14 g; Cukor 5,00 g; Só 1,23 g	Szénhidrát 81,87 g; Cukor 0,00 g; Só 5,66 g	Szénhidrát 79,60 g; Cukor 0,00 g; Só 4,71 g	Szénhidrát 63,94 g; Cukor 0,00 g; Só 4,14 g	Szénhidrát 80,96 g; Cukor 0,00 g; Só 4,71 g	Szénhidrát 47,76 g; Cukor 0,00 g; Só 4,85 g	Szénhidrát 91,59 g; Cukor 0,00 g; Só 3,17 g
		1,7	1,3,7,9	1,3,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7	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 2026.12.21. - 2026.12.27.

		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	Kifli korpás 54gr [1], Citromos tea 5 dl-, Kefir-150g-Egri-3,5%[7], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Kígyóuborka-Friss	Citromos tea 5 dl-, Félbarna kenyér-2szelet N.[1], Zala felvágott Kométa, Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7], Zöldpaprika kg-Friss	Citromos tea 5 dl-, Csemege turista-Kedvenc, Edámi sajt 0,05 - 40% Milram[7], Zöldpaprika kg-Friss, Korpás zsemle 50gr.[1]	Citromos tea 5 dl-, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Szendvics szelet-Kinga, Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7], Kígyóuborka-Friss	Citromos tea 5 dl-, Sertés párizsi-Pásztor, Edámi sajt 0,05 - 40% Milram [7], Zöldpaprika kg-Friss, Kifli korpás 54gr[1]	Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)], Kígyóuborka-Friss	Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Szendvics szelet-Kinga, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Edámi sajt 0,05 - 40% Milram[7], Kígyóuborka-Friss
		Energia: 489,98 Kcal / 2 048,12 Kj	Energia: 402,03 Kcal / 1 680,49 Kj	Energia: 507,28 Kcal / 2 120,43 Kj	Energia: 500,65 Kcal / 2 092,72 Kj	Energia: 641,29 Kcal / 2 680,59 Kj	Energia: 510,43 Kcal / 2 133,60 Kj	Energia: 536,29 Kcal / 2 241,69 Kj
		Fehérje: 15,94 g; Zsír: 8,72 g; T.Zsírsav: 4,93 g	Fehérje: 14,05 g; Zsír: 3,23 g; T.Zsírsav: 1,82 g	Fehérje: 21,33 g; Zsír: 12,64 g; T.Zsírsav: 8,35 g	Fehérje: 17,56 g; Zsír: 4,67 g; T.Zsírsav: 2,13 g	Fehérje: 27,51 g; Zsír: 22,70 g; T.Zsírsav: 11,99 g	Fehérje: 17,61 g; Zsír: 13,78 g; T.Zsírsav: 6,56 g	Fehérje: 20,52 g; Zsír: 17,78 g; T.Zsírsav: 9,51 g
		Szénhidrát: 83,86 g; Cukor: 20,00 g; Só: 1,28 g	Szénhidrát: 81,23 g; Cukor: 20,00 g; Só: 1,45 g	Szénhidrát: 73,58 g; Cukor: 20,00 g; Só: 1,74 g	Szénhidrát: 92,56 g; Cukor: 20,02 g; Só: 1,96 g	Szénhidrát: 78,95 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,87 g	Szénhidrát: 77,69 g; Cukor: 20,00 g; Só: 1,69 g	Szénhidrát: 70,62 g; Cukor: 20,02 g; Só: 2,03 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 2026.12.21. - 2026.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00003) Normál	Reggeli	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Sertés párizsi-Pásztor, Edámi sajt 0,05 - 40% Milram[7], Citromos tea 5 dl-	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Királyi sonka-Sertés, Citromos tea 5 dl-, Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]	Csirkem. sonka - Kedvenc, Citromos tea 5 dl-, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Kígyóuborka-Friss, Sajtkrém- natúr 50g[7]	Citromos tea 5 dl-, Olasz felvágott[6], Rozsos cipó-2sz.KV[1,(7)], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Főtt virsli-2db/adag (1,6,7,10), Mini mustár- 15ml[10, (12)]	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Kockasajt 17,5gr 40%[7], Fejedelmi sonka-Kedvenc Ízek	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Csirke pást. [6, (10)], Zöldpaprika kg-Friss
		Energia: 699,35 Kcal / 2 923,28 Kj	Energia: 591,10 Kcal / 2 470,80 Kj	Energia: 575,79 Kcal / 2 406,80 Kj	Energia: 573,69 Kcal / 2 398,02 Kj	Energia: 615,84 Kcal / 2 574,21 Kj	Energia: 514,35 Kcal / 2 149,98 Kj	Energia: 587,43 Kcal / 2 455,46 Kj
		Fehérje 29,01 g; Zsír 23,80 g; T.Zsírsav 12,51 g	Fehérje 28,32 g; Zsír 11,93 g; T.Zsírsav 6,32 g	Fehérje 22,86 g; Zsír 11,05 g; T.Zsírsav 5,36 g	Fehérje 21,42 g; Zsír 19,99 g; T.Zsírsav 9,86 g	Fehérje 23,96 g; Zsír 15,50 g; T.Zsírsav 4,26 g	Fehérje 20,13 g; Zsír 7,15 g; T.Zsírsav 2,86 g	Fehérje 16,97 g; Zsír 16,27 g; T.Zsírsav 5,76 g
		Szénhidrát 86,01 g; Cukor 20,00 g; Só 3,71 g	Szénhidrát 85,19 g; Cukor 20,00 g; Só 3,95 g	Szénhidrát 89,81 g; Cukor 20,00 g; Só 3,51 g	Szénhidrát 73,71 g; Cukor 20,00 g; Só 2,95 g	Szénhidrát 88,39 g; Cukor 20,00 g; Só 3,80 g	Szénhidrát 86,94 g; Cukor 20,00 g; Só 2,96 g	Szénhidrát 86,81 g; Cukor 20,00 g; Só 2,70 g
		1,7	1,7	1,7	1,6,7	1,10,(6),(7),(12)	1,7	1,6,(10)
	Ebéd	Meggyleves-Normál[1,7], Rizi-bizi , Rántott sertésszelet - Normál[1,3,7]	Erőleves - KV [1,3,9], Paradicsomos káposzta-Normál [1], Tepsis vagdalt pogácsa[1,3]	Pandúr leves-Normál[1,7,9], Darásmetélt +s.barackiz..[1, (3,12)]	Daragaluskaleves -Normál[1,3,9], Sertéspörkölt-KV, Lencsefőzelék-Normál[1,7,10, (5,8,12)]	Gombaleves-Normál[1,3,9], Spagetti carbonara [1,3,7]	Tarhonyaleves-Normál[1,3], Zöldbabfőzelék-Normál[1,7], Roston sült cs.mell-normál	Zöldségleves - N.19 évtől[1,3,9], Párolt rizs, Majorannás sert.tokány
		Energia: 1 170,57 Kcal / 4 892,98 Kj	Energia: 569,14 Kcal / 2 379,01 Kj	Energia: 861,87 Kcal / 3 602,62 Kj	Energia: 809,15 Kcal / 3 382,25 Kj	Energia: 776,99 Kcal / 3 247,82 Kj	Energia: 587,77 Kcal / 2 456,88 Kj	Energia: 662,23 Kcal / 2 768,12 Kj
		Fehérje 33,16 g; Zsír 66,06 g; T.Zsírsav 6,80 g	Fehérje 30,45 g; Zsír 24,07 g; T.Zsírsav 5,10 g	Fehérje 26,12 g; Zsír 29,17 g; T.Zsírsav 4,30 g	Fehérje 42,09 g; Zsír 38,04 g; T.Zsírsav 5,59 g	Fehérje 37,47 g; Zsír 31,55 g; T.Zsírsav 7,65 g	Fehérje 35,09 g; Zsír 28,77 g; T.Zsírsav 6,64 g	Fehérje 27,40 g; Zsír 20,19 g; T.Zsírsav 4,00 g
		Szénhidrát 111,87 g; Cukor 5,00 g; Só 4,19 g	Szénhidrát 56,06 g; Cukor 3,00 g; Só 4,47 g	Szénhidrát 123,33 g; Cukor 29,97 g; Só 5,04 g	Szénhidrát 74,99 g; Cukor 0,00 g; Só 4,22 g	Szénhidrát 85,62 g; Cukor 0,00 g; Só 4,71 g	Szénhidrát 47,76 g; Cukor 0,00 g; Só 4,85 g	Szénhidrát 91,59 g; Cukor 0,00 g; Só 3,17 g
		1,3,7	1,3,9	1,7,9,(3),(12)	1,3,7,9,10,(5),(8),(12)	1,3,7,9	1,3,7	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 2026.12.21. - 2026.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00003) Normál	Uzsonna	Alma 1 db-Normál	Almás linzer 1db Normál[1,3]	Alma 1 db-Normál	Cornexi-almás-pirosgy. müzli	Alma 1 db-Normál	Pöttyös túró rudi [6,7,(8)]	Cornexi műzli csokis [1,5,6,7,8,11,15]
		Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 296,60 Kcal / 1 239,79 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 66,75 Kcal / 279,02 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 107,42 Kcal / 449,02 Kj	Energia: 83,35 Kcal / 348,40 Kj
		Fehérje 1,00 g; Zsír 1,00 g; T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 4,45 g; Zsír 15,08 g; T.Zsírsav 6,53 g	Fehérje 1,00 g; Zsír 1,00 g; T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 0,90 g; Zsír 1,30 g; T.Zsírsav 0,60 g	Fehérje 1,00 g; Zsír 1,00 g; T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 2,90 g; Zsír 5,30 g; T.Zsírsav 4,50 g	Fehérje 1,12 g; Zsír 2,20 g; T.Zsírsav 0,86 g
		Szénhidrát 17,50 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Szénhidrát 34,72 g; Cukor 7,99 g; Só 0,45 g	Szénhidrát 17,50 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Szénhidrát 15,10 g; Cukor 1,60 g; Só 0,00 g	Szénhidrát 17,50 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Szénhidrát 12,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,02 g	Szénhidrát 14,60 g; Cukor 7,00 g; Só 0,02 g
			1,3				6,7,(8)	1,5,6,7,8,11,15
	Vacsora	Kifli korpás 54gr [1], Citromos tea 5 dl-, Kefir-150g-Egri-3,5%[7], Kockasajt 17,5gr 40%[7]	Citromos tea 5 dl-, Félbarna kenyér-2szelet N.[1], Zala felvágott Kométa, Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]	Csemege turista-Kedvenc, Citromos tea 5 dl-, Edámi sajt 0,05 - 40% Milram[7], Félbarna kenyér-2sz.KV[1]	Citromos tea 5 dl-, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Szendvics szelet-Kinga, Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]	Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Sertés párizsi-Pásztor, Edámi sajt 0,04- 40% Milram [7]	Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)], Bebó Vitelma35%-20g marg.(7)	Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Szendvics szelet-Kinga, Edámi sajt 0,05 - 40% Milram [7]
		Energia: 484,00 Kcal / 2 023,12 Kj	Energia: 390,27 Kcal / 1 631,33 Kj	Energia: 437,24 Kcal / 1 827,66 Kj	Energia: 494,67 Kcal / 2 067,72 Kj	Energia: 562,82 Kcal / 2 352,59 Kj	Energia: 542,55 Kcal / 2 267,86 Kj	Energia: 485,81 Kcal / 2 030,69 Kj
		Fehérje 15,44 g; Zsír 8,67 g; T.Zsírsav 4,93 g	Fehérje 13,33 g; Zsír 3,05 g; T.Zsírsav 1,82 g	Fehérje 19,39 g; Zsír 12,27 g; T.Zsírsav 8,21 g	Fehérje 17,06 g; Zsír 4,62 g; T.Zsírsav 2,13 g	Fehérje 21,77 g; Zsír 20,21 g; T.Zsírsav 10,65 g	Fehérje 19,88 g; Zsír 16,54 g; T.Zsírsav 8,35 g	Fehérje 20,02 g; Zsír 12,73 g; T.Zsírsav 8,31 g
		Szénhidrát 83,01 g; Cukor 20,00 g; Só 1,28 g	Szénhidrát 79,43 g; Cukor 20,00 g; Só 1,45 g	Szénhidrát 62,08 g; Cukor 20,00 g; Só 1,86 g	Szénhidrát 91,71 g; Cukor 20,02 g; Só 1,96 g	Szénhidrát 70,91 g; Cukor 20,00 g; Só 2,94 g	Szénhidrát 77,00 g; Cukor 20,00 g; Só 1,87 g	Szénhidrát 69,77 g; Cukor 20,02 g; Só 2,03 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 !!!!