



Nőgrád Vármegyei Szent László Kórház
ALAPÍTVÁNY: 1870

NŐGRÁD VÁRMEGYEI SZENT LÁZÁR KÓRHÁZ

Élelmezési osztály

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

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00003) Normál	Reggeli	Sertés párizsi-Pásztor, Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7), trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)]	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Mozzarella s. Chepke[7], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7)	Csirkem. sonka -Kedvenc, Telj.kiörl.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.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Bebó Vitelma35%-20g marg.(7), Olasz felvágott[6], Citromos tea 5 dl-	Citromos tea 5 dl-, Zala felvágott Kométa, Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Kockasajt 17,5gr 40%[7]	Telj.kiörl.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 Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,05 g 22,92 g 9,33 g	24,01 g 18,30 g 7,26 g	20,13 g 6,90 g 2,76 g	12,10 g 10,59 g 4,33 g	17,51 g 17,80 g 5,96 g	12,63 g 4,70 g 2,06 g	20,51 g 3,55 g 0,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	86,28 g 20,00 g 3,37 g	85,21 g 20,00 g 4,86 g	87,19 g 20,00 g 3,16 g	100,89 g 36,39 g 0,00 g	85,71 g 20,00 g 2,97 g	86,19 g 20,00 g 2,06 g	85,56 g 20,00 g 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-Baromfi (1,6,7,10), Tört burgonya, Sós kamartás-Normál[1,7]	Gulyásleves-Normál, Túrós-tejfölös csusza [1,3,7]	Zöldborsóleves Normál[1,3,9], Burgonyafőzelék - Normál[1,7], Vagdalt pogácsa-Sütőben[1,3]	Csontleves -N [1,3,9], Rizseshús-Normál, Csemege uborka*(1)	Petrezselymes burgonya, Zöldségleves -N.19 évtől[1,3,9], Brassói aprópecsenye(1)	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Tejfölöshús - Normál[1,7], Tészta köret-makaróni[1,3]
		Energia: 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: 759,29 Kcal / 3 173,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
28,90 g 25,23 g 5,18 g		25,34 g 37,68 g 7,34 g	36,00 g 28,17 g 6,98 g	28,47 g 36,17 g 5,34 g	28,83 g 21,68 g 3,87 g	32,52 g 41,44 g 8,78 g	31,58 g 30,37 g 4,79 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
92,58 g 0,00 g 3,14 g	86,31 g 19,98 g 5,21 g	85,74 g 0,00 g 3,18 g	78,36 g 0,00 g 3,98 g	80,17 g 0,00 g 5,16 g	71,23 g 0,00 g 3,54 g	89,38 g 0,00 g 4,17 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		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00003) Normál	Uzsonna	Alma 1 db-Normál			Cornexi-almás- pirosgy. müzli			Alma 1 db-Normál			Pöttyös túró rudi [6,7,(8)]			Piskótatekercs KV [1,3,(12)]			Alma 1 db-Normál			Alma 1 db-Normál				
		Energia: 121,76 Kcal / 508,96 KJ			Energia: 66,75 Kcal / 279,02 KJ			Energia: 121,76 Kcal / 508,96 KJ			Energia: 107,42 Kcal / 449,02 KJ			Energia: 163,13 Kcal / 681,88 KJ			Energia: 121,76 Kcal / 508,96 KJ			Energia: 121,76 Kcal / 508,96 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		1,40 g	1,40 g	0,00 g	0,90 g	1,30 g	0,60 g	1,40 g	1,40 g	0,00 g	2,90 g	5,30 g	4,50 g	4,31 g	2,44 g	0,58 g	1,40 g	1,40 g	0,00 g	1,40 g	1,40 g	0,00 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	24,50 g	0,00 g	0,00 g	15,10 g	1,60 g	0,00 g	24,50 g	0,00 g	0,00 g	12,00 g	0,00 g	0,02 g	31,16 g	11,99 g	0,07 g	24,50 g	0,00 g	0,00 g	24,50 g	0,00 g	0,00 g			
										6,7,(8)			1,3,(12)											
	Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Királyi sonka- Sertés, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1, (7)], Kockasajt 17,5gr 40%[7]			Citromos tea 5 dl-, Májusi csemege[6], Korpás zsemle 50gr.[1], Trappista sajt 0,05g-40%[7, (1)]			Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Sertés párizsi- Pásztor, Citromos tea 5 dl-, Trappista sajt 0,04g-40%[7, (1)]			Citromos tea 5 dl-, Csemege turista- Kedvenc, Félbarna kenyér- 2szelet N. [1], Edámi sajt 0,04 - 40% Milram[7]			Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Kefir-150g- Egri- 3,5%[7], Trappista sajt 0,03g-40%[7, (1)]			Citromos tea 5 dl-, Mozzarella s. Chepke[7], Joghurt 3,5% 150g natúr- Egri[7], Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1, (7)]			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4], Edámi sajt 0,02- 40%Milram[7]				
		Energia: 403,58 Kcal / 1 686,96 KJ			Energia: 661,72 Kcal / 2 765,99 KJ			Energia: 591,09 Kcal / 2 470,76 KJ			Energia: 455,88 Kcal / 1 905,58 KJ			Energia: 566,02 Kcal / 2 365,96 KJ			Energia: 473,47 Kcal / 1 979,10 KJ			Energia: 554,19 Kcal / 2 316,51 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
16,39 g		4,61 g	2,19 g	27,46 g	26,01 g	14,63 g	22,85 g	22,25 g	11,43 g	18,53 g	10,15 g	6,68 g	22,63 g	14,70 g	8,79 g	19,07 g	9,71 g	5,09 g	16,12 g	20,81 g	4,47 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
71,10 g	20,00 g	2,88 g	73,83 g	20,00 g	1,94 g	71,51 g	20,00 g	3,10 g	72,57 g	20,00 g	2,01 g	82,01 g	20,00 g	1,72 g	76,82 g	20,00 g	3,07 g	72,59 g	20,00 g	2,36 g				
1,7			1,6,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,4,7						

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus

.....
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 2026.05.04. - 2026.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00039) Diabétesz - 180 gr- Felnőtt	Reggeli	DIAB tea 1 liter [15], Sertés párizsi-Pásztor, Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Jégcsapretek-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Mozzarella s. Chepke[7], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab.[1], Pritamin paprika	DIAB tea 1 liter [15], Csirkem. sonka -Kedvenc, Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab.[1], Zöldpaprika kg-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Kígyóborka-Friss, Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Soproni felvágott[6]	DIAB tea 1 liter [15], Olasz felvágott[6], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab.[1]	DIAB tea 1 liter [15], Zala felvágott Kométa, Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Jégcsapretek-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Királyi sonka-Sertés, Kígyóborka-Friss
		Energia: 274,22 Kcal / 1 146,24 KJ	Energia: 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 Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,19 g 11,09 g 4,24 g	17,69 g 12,04 g 5,74 g	13,41 g 3,42 g 0,94 g	11,69 g 11,59 g 4,44 g	19,50 g 19,97 g 9,80 g	11,19 g 1,09 g 0,24 g	14,19 g 2,29 g 0,64 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	30,15 g 0,03 g 1,89 g	30,70 g 0,03 g 3,74 g	30,60 g 0,03 g 1,94 g	29,65 g 0,03 g 1,84 g	29,28 g 0,03 g 2,39 g	28,90 g 0,03 g 0,84 g	28,65 g 0,03 g 2,29 g	
	1,15	1,7,15	1,15	1,6,15	1,6,7,15	1,15	1,15	
	Tízórai	Korpás zsemle 50gr.[1], Tej 2 dl-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 Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
8,55 g 5,83 g 4,10 g		8,85 g 5,84 g 4,01 g	8,55 g 5,83 g 4,10 g	8,85 g 5,84 g 4,01 g	8,55 g 5,83 g 4,10 g	8,55 g 5,83 g 4,10 g	8,55 g 5,83 g 4,10 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
22,93 g 0,00 g 0,50 g	23,96 g 0,00 g 0,52 g	22,93 g 0,00 g 0,50 g	23,96 g 0,00 g 0,52 g	22,93 g 0,00 g 0,50 g	22,93 g 0,00 g 0,50 g	22,93 g 0,00 g 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-Baromfi (1,6,7,10), Tört burgonya - DIAB, Sós kamártás 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-makaróni[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: 564,65 Kcal / 2 360,24 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	



	27,50 g	22,70 g	4,87 g	24,09 g	37,56 g	7,33 g	26,95 g	25,78 g	5,71 g	25,11 g	28,86 g	4,55 g	29,96 g	16,38 g	1,81 g	30,26 g	39,76 g	8,58 g	26,38 g	25,49 g	4,07 g
	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	57,38 g	0,00 g	5,62 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0,80 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19,36 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	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	
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

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!





Nógrád Vármegyei Szent László Kórház
ALAPÍTVÁNY: 1870

NÓGRÁD VÁRMEGYEI SZENT LÁZÁR KÓRHÁZ

Élelmezési osztály

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

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

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



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

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!





Nógrád Vármegyei Szent László Kórház
ALAPÍTVÁNY: 1870

NÓGRÁD VÁRMEGYEI SZENT LÁZÁR KÓRHÁZ

Élelmezési osztály

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

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00005) Könnyű- vegyes Felnőtt	Reggeli	Sertés párizsi-Pásztor, Tejl.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Jégcsapretek-Friss, Tej 2 dl-poharas [7], Trappista sajt 0,05g-40%[7,(1)]	Tejl.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Mozzarella s. Chepke[7], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7), Pritamin paprika, Sertésmájás pástétom (1,6,7,10)	Csirkem. sonka - Kedvenc, Tejl.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Zöldpaprika kg-Friss, Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]	Citromos tea 5 dl-, Tejl.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Soproni felvágott[6], Bebó Vitelma35%-20g marg.(7), Pritamin paprika, Tej 2 dl-poharas[7]	Tejl.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Olasz felvágott[6], Citromos tea 5 dl-, Zöldpaprika kg-Friss, Tej 2 dl-poharas[7]	Zala felvágott Kométa, Tejl.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Kockasajt 17,5gr 40%[7], Pritamin paprika, Tej 2 dl-poharas[7]	Tejl.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Királyi sonka-Sertés, Citromos tea 5 dl-, Kígyóborka-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 Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		42,96 g 32,00 g 17,49 g	30,71 g 28,80 g 10,83 g	28,04 g 13,11 g 6,62 g	24,11 g 23,40 g 9,96 g	24,83 g 18,58 g 8,76 g	19,23 g 10,30 g 6,06 g	27,11 g 9,15 g 4,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	97,86 g 20,00 g 4,15 g	90,56 g 20,00 g 5,78 g	87,99 g 20,00 g 3,60 g	98,11 g 20,00 g 3,20 g	97,51 g 20,00 g 3,21 g	98,59 g 20,00 g 2,30 g	95,56 g 20,00 g 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-Baromfi (1,6,7,10), Tört burgonya, Sós kamartás-Normál[1,7]	Sajtos-tejfölös makaróni-N[1,3,7], Gulyásleves-Normál	Zöldborsóleves Normál[1,3,9], Burgonyafőzelék - Normál[1,7], Köményes sült-Normál	Párolt rizs, Csontleves -N [1,3,9], Zölds csirkem csikok-EK [9]	Petrezselymes burgonya, Brassói aprópecsenye(1), Zöldségleves -N.19 évtől[1,3,9]	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Tészta köret-makaróni[1,3], Tejfölöshús - Normál[1,7]
		Energia: 756,23 Kcal / 3 161,04 KJ	Energia: 776,97 Kcal / 3 247,73 KJ	Energia: 799,00 Kcal / 3 339,82 KJ	Energia: 687,46 Kcal / 2 873,58 KJ	Energia: 702,07 Kcal / 2 934,65 KJ	Energia: 796,51 Kcal / 3 329,41 KJ	Energia: 759,29 Kcal / 3 173,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
31,50 g 25,35 g 5,20 g		24,82 g 37,81 g 6,60 g	37,77 g 34,21 g 10,90 g	31,64 g 35,32 g 2,42 g	33,96 g 19,03 g 2,14 g	32,52 g 41,44 g 8,78 g	31,58 g 30,37 g 4,79 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
98,16 g 0,00 g 4,13 g	82,62 g 19,98 g 5,58 g	85,55 g 0,00 g 4,86 g	61,53 g 0,00 g 2,50 g	98,28 g 0,00 g 4,15 g	71,23 g 0,00 g 3,54 g	89,38 g 0,00 g 4,17 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		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap																																												
(00005) Könnyű- vegyes Felnőtt	Uzsonna	Alma 1 db-Normál									Alma 1 db-Normál																																																					
		Energia: 121,76 Kcal / 508,96 KJ									Energia: 121,76 Kcal / 508,96 KJ																																																					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																										
		1,40 g	1,40 g	0,00 g	1,40 g	1,40 g	0,00 g	1,40 g	1,40 g	0,00 g	1,40 g	1,40 g	0,00 g	1,40 g	1,40 g	0,00 g	1,40 g	1,40 g	0,00 g	1,40 g	1,40 g	0,00 g																																										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																											
	24,50 g	0,00 g	0,00 g	24,50 g	0,00 g	0,00 g	24,50 g	0,00 g	0,00 g	24,50 g	0,00 g	0,00 g	24,50 g	0,00 g	0,00 g	24,50 g	0,00 g	0,00 g	24,50 g	0,00 g	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), Kígyóborka-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), Kígyóborka-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)], Kígyóborka-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	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																							
		17,23 g	9,71 g	3,40 g	27,11 g	23,91 g	11,67 g	13,05 g	11,53 g	4,95 g	22,89 g	10,02 g	6,62 g	23,88 g	14,97 g	8,86 g	33,91 g	11,21 g	5,56 g	21,18 g	25,47 g	7,65 g																																										
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																								
74,56 g		20,00 g	2,95 g	74,16 g	20,00 g	1,46 g	76,25 g	20,02 g	1,39 g	63,17 g	20,00 g	1,72 g	82,96 g	20,02 g	1,72 g	82,63 g	20,00 g	4,20 g	72,73 g	20,00 g	2,73 g																																											
1,7									1,6,7									1,7									1,7									1,7,(6)									1,4,7																			

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!





Nőgrád Vármegyei Szent Lázár Kórház
ALAPÍTVA: 1870

NŐGRÁD VÁRMEGYEI SZENT LÁZÁR KÓRHÁZ

Élelmezési osztály

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

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

		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 db (gyári) [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: 679,91 Kcal / 2 842,02 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	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,65 g	10,08 g	4,03 g	10,47 g	13,07 g	6,70 g	8,74 g	11,74 g	4,92 g	19,03 g	13,60 g	5,96 g	8,71 g	11,56 g	4,95 g	8,74 g	11,74 g	4,92 g	10,20 g	6,51 g	4,40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	67,48 g	40,00 g	0,65 g	121,25 g	56,02 g	0,97 g	68,55 g	40,00 g	1,61 g	126,00 g	50,63 g	0,27 g	65,16 g	40,00 g	1,61 g	68,55 g	40,00 g	1,61 g	72,71 g	40,00 g	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: 559,96 Kcal / 2 340,63 KJ			Energia: 501,72 Kcal / 2 097,19 KJ			Energia: 513,00 Kcal / 2 144,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,19 g	12,90 g	3,14 g	24,06 g	18,04 g	3,06 g	27,12 g	13,43 g	2,80 g	26,40 g	17,03 g	3,49 g	36,15 g	17,72 g	5,19 g	29,33 g	18,97 g	4,39 g	24,91 g	11,34 g	2,92 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56,12 g	0,00 g	4,63 g	58,36 g	0,00 g	4,24 g	64,64 g	0,00 g	5,20 g	58,80 g	0,00 g	4,31 g	62,33 g	0,00 g	4,24 g	52,50 g	0,00 g	6,36 g	76,17 g	0,00 g	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	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	26,00 g	10,34 g	1,11 g	23,69 g	9,95 g	3,03 g	14,45 g	4,41 g	2,04 g	30,33 g	13,07 g	2,23 g	23,74 g	19,40 g	3,61 g	8,76 g	2,58 g	1,24 g	14,45 g	4,41 g	2,04 g	



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

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!

