



Nőgrád Vármegyei Szent László 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 2026.05.18. - 2026.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00003) Normál	Reggeli	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Csirkem. sonka - Kedvenc, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Citromos tea 5 dl-, Trappista sajt 0,05g-40%[7,(1)], Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Szendvics szelet-Kinga, Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Csirkem. sonka -Kedvenc	Olasz felvágott[6], Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7)	Csirkem. sonka - Kedvenc, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Citromos tea 5 dl-	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Királyi sonka-Sertés, Citromos tea 5 dl-, Kockasajt 17,5gr 40%[7]
		Energia: 529,26 Kcal / 2 212,31 KJ	Energia: 665,74 Kcal / 2 782,79 KJ	Energia: 480,67 Kcal / 2 009,20 KJ	Energia: 447,21 Kcal / 1 869,34 KJ	Energia: 596,67 Kcal / 2 494,08 KJ	Energia: 517,03 Kcal / 2 161,19 KJ	Energia: 509,08 Kcal / 2 127,95 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
		19,01 g 9,50 g 2,46 g	25,36 g 21,35 g 10,69 g	12,26 g 7,52 g 1,83 g	17,91 g 5,62 g 2,24 g	17,51 g 17,80 g 5,96 g	20,13 g 6,90 g 2,76 g	21,13 g 5,90 g 2,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	85,71 g 20,00 g 3,06 g	85,51 g 20,00 g 2,86 g	84,81 g 20,02 g 1,96 g	78,33 g 20,00 g 2,32 g	85,71 g 20,00 g 2,97 g	87,19 g 20,00 g 3,16 g	86,19 g 20,00 g 3,51 g	
	1,(7)	1,7	1,(7)	1,7	1,6,(7)	1,7	1,7	
	Ebéd	Tojásleves -N.19 évtől[1,3], Sertésv.-szelet-N.-19 évestől[1,3], Kelkáposztafőzelék -Normál[1]	Zöldborsóleves Normál[1,3,9], Lecsós virsli-Normál(1,6,7,10), Tarhonya[1,3]	Köményes sült-Normál, Burgonyapüré [7], Párolt zöldségek, Reszelt.-leves -N-19évtől[1,3,9]	Zöldbabfőzelék-Normál[1,7], Rántott párizsi [1,3,7], Lebbencsleves-Normál[1,3]	Karfiolleves zöldséges-N[1,3,9], Vadas-Normál [1,7,10,(12)], Tészta köret-makaróni[1,3]	Paprikás burgonya - kolbással, Tavaszi zöldségleves-Normál[1,3]	Rizseshús-Normál , Paradicsomleves-Normál[1,3,9], Csemege uborka* (1)
		Energia: 643,35 Kcal / 2 689,20 KJ	Energia: 755,93 Kcal / 3 159,79 KJ	Energia: 742,33 Kcal / 3 102,94 KJ	Energia: 1 083,19 Kcal / 4 527,73 KJ	Energia: 851,20 Kcal / 3 558,02 KJ	Energia: 664,64 Kcal / 2 778,20 KJ	Energia: 696,89 Kcal / 2 913,00 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
27,26 g 36,57 g 5,89 g		27,72 g 31,61 g 6,13 g	34,81 g 30,35 g 4,00 g	21,57 g 83,65 g 14,77 g	30,90 g 41,47 g 3,72 g	22,60 g 30,28 g 8,09 g	28,14 g 24,58 g 4,46 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
50,81 g 0,00 g 3,00 g	87,94 g 0,00 g 5,96 g	80,00 g 0,00 g 4,05 g	63,90 g 0,00 g 3,72 g	89,03 g 5,00 g 3,13 g	74,25 g 0,00 g 4,52 g	89,18 g 4,00 g 5,08 g		
1,3	1,3,9,(6),(7),(10)	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9,10,(12)	1,3	1,3,9		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00003) Normál	Uzsonna	Piskótatekerecs KV [1,3,(12)]			Alma 1 db-Normál			Pöttyös túró rudi [6,7,(8)]			Almás kevert 1 db [1,3,7]			Alma 1 db-Normál			Cornexi-almás-pirosgy. müzli			Alma 1 db-Normál		
		Energia: 163,13 Kcal / 681,88 KJ			Energia: 121,76 Kcal / 508,96 KJ			Energia: 107,42 Kcal / 449,02 KJ			Energia: 228,21 Kcal / 953,92 KJ			Energia: 121,76 Kcal / 508,96 KJ			Energia: 66,75 Kcal / 279,02 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
		4,31 g	2,44 g	0,58 g	1,40 g	1,40 g	0,00 g	2,90 g	5,30 g	4,50 g	5,25 g	5,87 g	2,15 g	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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,16 g	11,99 g	0,07 g	24,50 g	0,00 g	0,00 g	12,00 g	0,00 g	0,02 g	37,78 g	16,98 g	0,07 g	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	
	1,3,(12)			6,7,(8)			1,3,7															
	Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Edámi sajt 0,05 - 40% Milram[7], Ivójoghurt-k.barack [7,(1)]			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Edámi sajt 0,05 - 40% Milram[7], Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4]			Citromos tea 5 dl-, Félbarna kenyér-2szelet N.[1], Zöldséges felvágott (1,6,7), Trappista sajt 0,05g-40%[7,(1)]			Citromos tea 5 dl-, Csemege turista-Kedvenc, Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Edámi sajt 0,02-40%Milram[7]			Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Edámi sajt 0,05 - 40% Milram[7], Sertés párizsi-Pásztor			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Trappista sajt 0,05g-40%[7,(1)], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Citromos tea 5 dl-, Edámi sajt 0,05 - 40% Milram[7], Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Csirke pást. [6,(10)]		
		Energia: 569,04 Kcal / 2 378,59 KJ			Energia: 647,27 Kcal / 2 705,59 KJ			Energia: 613,99 Kcal / 2 566,48 KJ			Energia: 492,82 Kcal / 2 059,99 KJ			Energia: 629,53 Kcal / 2 631,44 KJ			Energia: 574,24 Kcal / 2 400,32 KJ			Energia: 627,27 Kcal / 2 621,99 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
23,17 g		12,66 g	8,34 g	23,62 g	27,71 g	9,24 g	27,55 g	21,55 g	12,00 g	16,51 g	6,90 g	3,74 g	26,79 g	22,52 g	11,99 g	25,42 g	17,16 g	10,72 g	24,13 g	26,33 g	13,44 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
87,22 g	76,13 g	2,13 g	72,62 g	20,00 g	2,78 g	74,52 g	20,00 g	3,28 g	84,73 g	20,00 g	2,24 g	77,15 g	20,00 g	2,87 g	77,32 g	20,00 g	2,23 g	70,27 g	20,00 g	2,77 g		
1,7			1,4,7			1,7,(6)			1,7			1,7			1,7			1,6,7,(10)				

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!





Nőgrád Vármegyei Szent László 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 2026.05.18. - 2026.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00039) Diabétesz - 180 gr- Felnőtt	Reggeli	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Csirkem. sonka -Kedvenc, Jégcsapretek-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Jégcsapretek-Friss, Sertés párizsi Pick[6], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab.[1]	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Pritamin paprika, Szendvics szelet-Kinga	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Csirkem. sonka -Kedvenc, Trappista sajt 0,04g-40%[7,(1)]	DIAB tea 1 liter [15], Olasz felvágott[6], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab.[1], Pritamin paprika	DIAB tea 1 liter [15], Csirkem. sonka -Kedvenc, Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab.[1], Kígyóuborka-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Jégcsapretek-Friss, Királyi sonka-Sertés
		Energia: 216,27 Kcal / 904,01 KJ	Energia: 270,84 Kcal / 1 132,11 KJ	Energia: 160,64 Kcal / 671,48 KJ	Energia: 359,61 Kcal / 1 503,17 KJ	Energia: 277,04 Kcal / 1 158,03 KJ	Energia: 213,21 Kcal / 891,22 KJ	Energia: 206,82 Kcal / 864,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,89 g 3,30 g 0,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,89 g 10,60 g 4,14 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,94 g 1,26 g 0,31 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,77 g 14,48 g 8,08 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,19 g 11,54 g 4,44 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,19 g 3,29 g 0,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,69 g 2,29 g 0,64 g
		Szénhidrát Cukor Só 30,12 g 0,03 g 1,94 g	Szénhidrát Cukor Só 29,77 g 0,03 g 1,89 g	Szénhidrát Cukor Só 29,90 g 0,05 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 29,44 g 0,03 g 2,66 g	Szénhidrát Cukor Só 31,20 g 0,03 g 1,85 g	Szénhidrát Cukor Só 29,65 g 0,03 g 1,94 g	Szénhidrát Cukor Só 28,90 g 0,03 g 2,29 g
	1,15	1,6,15	1,15	1,7,15	1,6,15	1,15	1,15	
	Tízórai	Korpás zsemle 50gr.[1], Tej 2 dl-poharas[7]	Tejeskávé- DIAB 2 dl[1,7,15], Korpovit keksz 3 db	Korpás zsemle 50gr.[1], Tej 2 dl-poharas[7]	Korpás zsemle 50gr.[1], Tejeskávé- DIAB 2 dl[1,7,15]	Tej 2 dl-poharas [7], Kifli korpás 54gr[1]	Korpás zsemle 50gr.[1], Tej 2 dl-poharas[7]	Tej 2 dl-poharas [7], Kifli korpás 54gr[1]
		Energia: 180,51 Kcal / 754,53 KJ	Energia: 165,76 Kcal / 692,88 KJ	Energia: 180,51 Kcal / 754,53 KJ	Energia: 163,83 Kcal / 684,81 KJ	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 KJ	Energia: 180,51 Kcal / 754,53 KJ	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,55 g 5,83 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,01 g 5,03 g 1,83 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,55 g 5,83 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,80 g 3,23 g 1,73 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,85 g 5,84 g 4,01 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,55 g 5,83 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,85 g 5,84 g 4,01 g
		Szénhidrát Cukor Só 22,93 g 0,00 g 0,50 g	Szénhidrát Cukor Só 20,28 g 0,16 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 22,93 g 0,00 g 0,50 g	Szénhidrát Cukor Só 24,16 g 0,00 g 0,61 g	Szénhidrát Cukor Só 23,96 g 0,00 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 22,93 g 0,00 g 0,50 g	Szénhidrát Cukor Só 23,96 g 0,00 g 0,52 g
	1,7	1,7,15	1,7	1,7,15	1,7	1,7	1,7	
Ebéd	Tojásleves -N.19 évtől[1,3], Sertésvagd.-szelet-Diab.[1,3], Tökfőzelék Normál [1,7]	Lecsós virsli-Normál(1,6,7,10), Tarhonya - DIAB [1,3], Zöldborsóleves Normál[1,3,9]	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Köményes sült-Normál, Burgonyapüré - DIAB[7], Párolt zöldségek	Rántott párizsi Diab.[1,3], Zöldbabfőzelék-Normál[1,7], Lebbencsleves Diab[1,3]	Karfiolleves zöldséges-N[1,3,9], Vadas-Diab. [1,7,10,15,(12)], Tészta köret Diab-makaróni[1,3]	Paprikás burg kolbásszal- DIAB, Tavasz zöldségleves-Normál[1,3]	Rizseshús - DIAB, Zöldségleves - EK [1,3], Diab.Csemege Uborka .[10,15,(1)]	
	Energia: 628,71 Kcal / 2 628,01 KJ	Energia: 573,58 Kcal / 2 397,56 KJ	Energia: 586,62 Kcal / 2 452,07 KJ	Energia: 1 132,85 Kcal / 4 735,31 KJ	Energia: 636,53 Kcal / 2 660,70 KJ	Energia: 550,33 Kcal / 2 300,38 KJ	Energia: 418,99 Kcal / 1 751,38 KJ	



Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav																				
23,59 g			39,04 g			5,81 g			22,49 g			28,22 g			5,59 g			30,44 g			26,72 g			2,85 g			20,36 g			92,12 g			15,82 g			25,70 g			36,59 g			3,00 g			19,23 g			29,98 g			8,07 g			22,61 g			15,04 g			3,36 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
47,75 g			0,00 g			3,81 g			55,82 g			0,00 g			4,95 g			53,82 g			0,00 g			3,03 g			58,76 g			0,00 g			6,17 g			52,05 g			0,00 g			4,59 g			50,54 g			0,00 g			6,68 g			46,78 g			0,00 g			5,63 g		
1,3,7						1,3,9,(6),(7),(10)						1,3,7,9						1,3,7						1,3,7,9,10,15,(12)						1,3						1,3,10,15																										
Uzsonna						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.						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: 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											
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			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											
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			14,00 g			0,00 g			0,00 g											
Vacsora						DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Formázott pulyka szelet-Kinga (1,6,7), Edámi sajt 0,02-40%Milram[7], Bebó Vitelma35%-20g marg.(7)						DIAB tea 5 dl[15], Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4], Korpás zsemle 50gr.[1], Kígyóborka-Friss						DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Zöldséges felvágott(1,6,7), trappista sajt 0,02g-40%[7,(1)]						DIAB tea 5 dl[15], Csemege turista-Kedvenc, Korpás zsemle 50gr.[1], Jégcsapretek-Friss						DIAB tea 5 dl[15], Kifli korpás 54gr[1], Sertés párizsi-Pásztor, Edámi sajt 0,02-40%Milram[7]						DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Jégcsapretek-Friss, Trappista sajt 0,04g-40%[7,(1)]						DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Csirke pást. [6,(10)], Kockasajt 17,5gr 40%[7]																				
Energia: 356,54 Kcal / 1 490,34 KJ						Energia: 367,57 Kcal / 1 536,44 KJ						Energia: 362,65 Kcal / 1 515,88 KJ						Energia: 202,26 Kcal / 845,45 KJ						Energia: 385,65 Kcal / 1 612,02 KJ						Energia: 354,64 Kcal / 1 482,40 KJ						Energia: 373,86 Kcal / 1 562,73 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											
19,56 g			11,72 g			5,14 g			10,91 g			15,97 g			1,30 g			16,77 g			12,89 g			6,62 g			12,06 g			0,77 g			0,30 g			16,95 g			15,36 g			7,21 g			23,14 g			12,01 g			7,44 g			12,04 g			16,94 g			7,00 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
40,93 g			0,01 g			2,12 g			42,61 g			0,01 g			1,53 g			40,32 g			0,01 g			2,07 g			39,91 g			0,01 g			0,78 g			43,17 g			0,01 g			2,17 g			40,55 g			0,01 g			1,50 g			40,89 g			0,01 g			1,62 g		
1,7,15,(6)						1,4,15						1,7,15,(6)						1,15						1,7,15						1,7,15						1,6,7,15,(10)																										
Pótétkezés						Korpás zsemle 50gr.[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7]						Korpás zsemle 50gr.[1], Edámi sajt 0,04- 40% Milram [7]						Korpás zsemle 50gr.[1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]						Korpás zsemle 50gr.[1], Diab.minijam/Dzsem 20g-S.barck						Kifli korpás 54gr [1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]						Korpás zsemle 50gr.[1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]						Korpás zsemle 50gr.[1], Edámi sajt 40%-Milram[7]																				
Energia: 155,03 Kcal / 648,03 KJ						Energia: 188,35 Kcal / 787,30 KJ						Energia: 122,74 Kcal / 513,05 KJ						Energia: 88,05 Kcal / 368,05 KJ						Energia: 127,88 Kcal / 534,54 KJ						Energia: 122,74 Kcal / 513,05 KJ						Energia: 219,38 Kcal / 917,01 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											
6,98 g			5,48 g			3,49 g			11,95 g			9,43 g			6,46 g			6,75 g			2,33 g			1,60 g			2,45 g			0,73 g			0,10 g			7,05 g			2,34 g			1,51 g			6,75 g			2,33 g			1,60 g			14,45 g			11,73 g			8,05 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
18,61 g			0,00 g			0,32 g			12,97 g			0,00 g			0,82 g			19,83 g			0,00 g			0,26 g			17,93 g			0,00 g			0,26 g			20,86 g			0,00 g			0,28 g			19,83 g			0,00 g			0,26 g			12,98 g			0,00 g			0,96 g		
1,7						1,7						1,7						1						1,7						1,7						1,7																										



Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!





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 2026.05.18. - 2026.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00014) Epekímélő	Reggeli	Citromos tea 1 liter-Normál, Félbarna kenyér-2szelet N.[1], Csirkem. sonka - Kedvenc	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], mini Dzsem-S.barack 25g, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Szendvics szelet-Kinga	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Sertés párizsi-Pásztor	Citromos tea 1 liter-Normál, Félbarna kenyér-2szelet N.[1], Csirkem. sonka - Kedvenc	Citromos tea 1 liter-Normál, Félbarna kenyér-2szelet N.[1], Szendvics szelet-Kinga	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Csirkem. sonka - Kedvenc
		Energia: 467,83 Kcal / 1 955,53 KJ	Energia: 525,25 Kcal / 2 195,55 KJ	Energia: 419,71 Kcal / 1 754,39 KJ	Energia: 527,75 Kcal / 2 206,00 KJ	Energia: 467,83 Kcal / 1 955,53 KJ	Energia: 419,24 Kcal / 1 752,42 KJ	Energia: 468,30 Kcal / 1 957,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		16,11 g 3,17 g 1,02 g	8,19 g 5,89 g 1,60 g	8,94 g 1,10 g 0,47 g	13,19 g 10,88 g 4,40 g	16,11 g 3,17 g 1,02 g	9,36 g 1,19 g 0,39 g	15,69 g 3,08 g 1,10 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	93,55 g 40,00 g 2,55 g	106,95 g 55,75 g 1,10 g	91,05 g 40,02 g 1,10 g	92,20 g 40,00 g 2,15 g	93,55 g 40,00 g 2,55 g	92,65 g 40,02 g 1,45 g	91,95 g 40,00 g 2,20 g	
	1	1,(7)	1,(7)	1,(7)	1	1	1,(7)	
	Ebéd	Tökfőzelék - EK [1], Párolt sertésszelet - EK, Félbarna kenyér - 1 szelet[1], Daragaluskaleves - EK[1,3,9]	Zöldségleves - EK [1,3], Pulykatokány [1], Tészta k. - szarvacska[1,3]	Reszelttészta-leves EK[1,3,9], Köményes sült-Normál, Vizes burgonyapüré - EK, Almabefőtt	Zöldségleves - EK [1,3], Roston sült cs.mell-normál, Meggymártás-EK [1], Tört burgonya	Fóliáshús - KV, Párolt rizs, Almabefőtt, Zölds. burgonyaleves - EK	Zöldségleves - EK [1,3], Párolt vagdalt -Normál[1,(7)], Sárgarépa-főzelék - EK[1]	Almabefőtt, Rizseshús - EK, Zöldségleves - EK [1,3]
		Energia: 655,10 Kcal / 2 738,32 KJ	Energia: 625,72 Kcal / 2 615,51 KJ	Energia: 593,76 Kcal / 2 481,92 KJ	Energia: 462,30 Kcal / 1 932,41 KJ	Energia: 709,80 Kcal / 2 966,96 KJ	Energia: 354,40 Kcal / 1 481,39 KJ	Energia: 474,11 Kcal / 1 981,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
30,74 g 28,85 g 2,10 g		29,46 g 20,26 g 4,31 g	29,29 g 20,21 g 0,86 g	31,66 g 9,12 g 3,56 g	29,91 g 20,02 g 0,91 g	20,02 g 7,89 g 2,17 g	22,99 g 15,11 g 3,37 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
66,01 g 0,00 g 5,68 g	80,02 g 0,00 g 6,15 g	71,31 g 10,10 g 3,96 g	61,64 g 9,99 g 3,23 g	100,03 g 10,10 g 3,46 g	49,26 g 0,00 g 4,75 g	61,05 g 10,10 g 5,15 g		
1,3,9	1,3	1,3,9	1,3		1,3,(7)	1,3		
Vacsora								



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00014) Epekímélő	Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Kifli palóc 44gr[1,(7)], Kefir-150g-Egri-3,5%[7], Edámi sajt 0,05 - 40% Milram[7]			Citromos tea 5 dl-, Csirkem. sonka - Kedvenc, Kifli palóc 44gr[1,(7)], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Citromos tea 5 dl-, Félbarna kenyér-2szelet N.[1], Csirkem. sonka - Kedvenc			Citromos tea 5 dl-, Félbarna kenyér-2szelet N.[1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7], Királyi sonka-Sertés			Citromos tea 5 dl-, Kifli palóc 44gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Mozzarella sajt 0,05/hajdúsági[7]			Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Kefir-150g- Egri-3,5%[7], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)			Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Fejedelmi sonka-Kedvenc ízek		
		Energia: 558,63 Kcal / 2 335,07 KJ			Energia: 425,20 Kcal / 1 777,34 KJ			Energia: 385,77 Kcal / 1 612,52 KJ			Energia: 436,32 Kcal / 1 823,82 KJ			Energia: 506,72 Kcal / 2 118,09 KJ			Energia: 467,53 Kcal / 1 954,28 KJ			Energia: 383,56 Kcal / 1 603,28 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
		24,26 g	18,47 g	12,14 g	19,03 g	6,02 g	3,00 g	16,03 g	3,15 g	1,02 g	21,83 g	4,25 g	2,22 g	19,23 g	17,72 g	7,50 g	13,14 g	11,11 g	4,99 g	15,61 g	3,31 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,08 g	20,00 g	1,52 g	73,25 g	20,00 g	1,86 g	73,53 g	20,00 g	2,55 g	79,43 g	20,00 g	2,90 g	65,85 g	20,00 g	3,66 g	76,61 g	20,00 g	1,16 g	71,68 g	20,00 g	2,00 g		
1,7			1,7			1			1,7			1,7			1,7			1,(7)				

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!





Nőgrád Vármegyei Szent Lázár Kórház
ALAPÍTVÁNY: 1870

NŐGRÁD VÁRMEGYEI SZENT LÁZÁR KÓRHÁZ

Élelmezési osztály

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

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00001) Folyékony pépes	Reggeli	Citromos tea 1 liter-Normál, Almaturmix R.-FP			Citromos tea 1 liter-Normál, Tejeskávé 2 dl-Normál[1,7], Briós [1,3,7]			Citromos tea 1 liter-Normál, Brokkoliturmix 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, Sütőtökturmix R.-FP.[7]			Citromos tea 1 liter-Normál, Burgonyaturmix R.-FP[7]			Citromos tea 1 liter-Normál, Sárgar.turmix R.-FP[7]		
		Energia: 390,74 Kcal / 1 633,29 KJ			Energia: 884,31 Kcal / 3 696,42 KJ			Energia: 483,70 Kcal / 2 021,87 KJ			Energia: 708,07 Kcal / 2 959,73 KJ			Energia: 417,91 Kcal / 1 746,86 KJ			Energia: 439,09 Kcal / 1 835,40 KJ			Energia: 403,16 Kcal / 1 685,21 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
		6,65 g	10,08 g	4,03 g	22,76 g	17,83 g	6,59 g	12,07 g	17,21 g	7,34 g	19,03 g	13,60 g	5,96 g	8,74 g	11,74 g	4,92 g	9,74 g	11,58 g	4,94 g	8,71 g	11,56 g	4,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	67,48 g	40,00 g	0,65 g	154,99 g	64,98 g	2,38 g	69,42 g	40,00 g	0,87 g	126,00 g	50,63 g	0,27 g	68,55 g	40,00 g	1,61 g	73,18 g	40,00 g	1,61 g	65,16 g	40,00 g	1,61 g	
	1,3,7			7			1,3,7			7			7			7						
	Ebéd	Tökfőzelék / burgonyás - FP [1,7], Párolt vagdalt - FP[1,(7)], Szűrt leves[9]			Szűrt leves[9], Paradicsomos burg.főzelék - FP [1,9], Darált pulykahús - FP			Szűrt leves[9], Húsfelfújt - FP [1,3,7], Sárgaborsó főzelék - FP[1]			Szűrt leves[9], Burgonyapüré - FP [7], Meggy mártás - turmix[1], Párolt vagdalt - FP[1,(7)]			Húsgombóc (zsemlés) - FP[1,3,(7)], Sárgarépa-főzelék püré - FP [1,7], Szűrt leves[9]			Szűrt leves[9], Zöldbabfőzelék püré/burg - FP[1,7], Párolt vagdalt - FP [1,(7)]			Szűrt leves[9], Brokkolifőzelék-burg.-FP[1,7], Húshasché - FP[1,(7)]		
		Energia: 468,83 Kcal / 1 959,71 KJ			Energia: 573,03 Kcal / 2 395,27 KJ			Energia: 609,24 Kcal / 2 546,62 KJ			Energia: 452,73 Kcal / 1 892,41 KJ			Energia: 424,93 Kcal / 1 776,21 KJ			Energia: 489,72 Kcal / 2 047,03 KJ			Energia: 348,76 Kcal / 1 457,82 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
		23,54 g	11,87 g	2,25 g	30,26 g	18,64 g	4,15 g	38,75 g	17,37 g	4,99 g	21,36 g	9,01 g	3,25 g	27,05 g	10,96 g	3,30 g	24,06 g	18,04 g	3,06 g	29,48 g	7,90 g	2,62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68,47 g	0,00 g	4,25 g	70,22 g	7,99 g	3,73 g	72,34 g	0,00 g	5,18 g	69,51 g	9,99 g	3,31 g	52,76 g	0,00 g	3,88 g	58,36 g	0,00 g	4,24 g	38,98 g	0,00 g	5,29 g		
1,7,9			1,9			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,7,9				
Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Burgonyapüré - FP [7], Húsfelfújt - FP [1,3,7]			Citromos tea 5 dl-, Finomfőzelék püre - FP[1,7], Húshasché - FP[1,(7)]			Citromos tea 5 dl-, Tejbendara - FP [1,7], Gyümölcs TURMIX -FP			Citromos tea 5 dl-, Parajfőzelék-burgonyás-FP[1,7], Darált hús (csirkemell) - FP			Tökfőzelék / burgonyás - FP [1,7], Citromos tea 5 dl-, Darált sertéshús - FP			Citromos tea 5 dl-, Tejbennrizs kakaósz. - FP[7,(1)]			Citromos tea 5 dl-, Tejbendara - FP [1,7], Málnaszörp			
	Energia: 618,30 Kcal / 2 584,49 KJ			Energia: 477,68 Kcal / 1 996,70 KJ			Energia: 493,21 Kcal / 2 061,62 KJ			Energia: 475,49 Kcal / 1 987,55 KJ			Energia: 494,34 Kcal / 2 066,34 KJ			Energia: 461,07 Kcal / 1 927,27 KJ			Energia: 475,55 Kcal / 1 987,80 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	
	28,62 g	17,51 g	7,02 g	27,27 g	15,97 g	3,73 g	14,60 g	4,56 g	2,04 g	30,33 g	13,07 g	2,23 g	25,16 g	13,21 g	2,75 g	11,26 g	4,63 g	2,53 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		



	85,22 g	20,00 g	3,27 g	55,02 g	20,00 g	4,25 g	97,41 g	40,09 g	0,34 g	58,24 g	20,00 g	3,78 g	70,30 g	20,00 g	2,64 g	92,76 g	44,98 g	0,22 g	93,41 g	29,99 g	0,34 g
	1,3,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		7,(1)		1,7		1,7		

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!





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 2026.05.18. - 2026.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00005) Könnyű- vegyes Felnőtt	Reggeli	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Csirkem. sonka - Kedvenc, Kockasajt 17,5gr 40%[7], Poharas tej 0,2l.[7], Zöldpaprika kg-Friss	Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Poharas tej 0,2l.[7], trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)], Zöldpaprika kg-Friss, Kárpáti szalámi	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Szendvics szelet-Kinga, Citromos tea 5 dl-, Pritamin paprika, Poharas tej 0,2l.[7], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Kockasajt 17,5gr 40%[7], Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Poharas tej 0,2l.[7], Kígyóborka-Friss, Zala felvágott Kométa	Olasz felvágott[6], Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7), Poharas tej 0,2l.[7], Pritamin paprika	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Citromos tea 5 dl-, Fejedelmi sonka-Kedvenc Ízek, Poharas tej 0,2l.[7], Kígyóborka-Friss	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Királyi sonka-Sertés, Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7), Poharas tej 0,2l.[7], Jégcsapretek-Friss
		Energia: 645,06 Kcal / 2 696,35 KJ	Energia: 818,51 Kcal / 3 421,37 KJ	Energia: 599,34 Kcal / 2 505,24 KJ	Energia: 515,46 Kcal / 2 154,62 KJ	Energia: 715,34 Kcal / 2 990,12 KJ	Energia: 636,60 Kcal / 2 660,99 KJ	Energia: 645,12 Kcal / 2 696,60 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
		27,45 g 12,68 g 6,76 g	31,65 g 35,92 g 17,11 g	18,86 g 13,12 g 5,83 g	17,51 g 9,07 g 5,54 g	24,11 g 23,40 g 9,96 g	27,23 g 12,80 g 6,86 g	32,61 g 14,15 g 6,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	98,99 g 20,00 g 3,40 g	89,92 g 20,00 g 3,72 g	97,21 g 20,02 g 2,20 g	88,18 g 20,00 g 1,46 g	98,11 g 20,00 g 3,21 g	97,79 g 20,00 g 3,20 g	95,81 g 20,00 g 3,65 g	
	1,7	1,7	1,7	1,7	1,6,7	1,7	1,7	
	Ebéd	Tojásleves -N.19 évtől[1,3], Tökfőzelék Normál [1,7], Sertésv.-szelet-N.-19 évestől[1,3]	Parad.burg.főz.-N [1,9], Zöldborsóleves Normál[1,3,9], Köményes sült-Normál	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Bolognai spagetti [1,3,7]	Zöldbabfőzelék-Normál[1,7], Lebbencsleves-Normál[1,3], Roston sült cs.mell-normál, Félbarna kenyér -1sz.[1]	Vadas-Normál [1,7,10,(12)], Tészta köret-makaróni[1,3], Z.burg.leves-Normál	Paprikás burgonya - kolbásszal, Tavaszi zöldségleves-Normál[1,3]	Rizseshús-Normál , Paradicsomleves-Normál[1,3,9], Csemege uborka* (1)
		Energia: 674,88 Kcal / 2 821,00 KJ	Energia: 738,82 Kcal / 3 088,27 KJ	Energia: 766,08 Kcal / 3 202,21 KJ	Energia: 668,30 Kcal / 2 793,49 KJ	Energia: 836,03 Kcal / 3 494,61 KJ	Energia: 664,64 Kcal / 2 778,20 KJ	Energia: 696,89 Kcal / 2 913,00 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
25,13 g 39,20 g 5,87 g		33,56 g 32,77 g 2,37 g	35,81 g 24,55 g 6,96 g	38,54 g 26,40 g 6,26 g	30,71 g 38,38 g 3,31 g	22,60 g 30,28 g 8,09 g	28,14 g 24,58 g 4,46 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
57,42 g 0,00 g 3,99 g	75,04 g 4,00 g 3,58 g	97,27 g 9,60 g 4,76 g	70,30 g 0,00 g 3,09 g	92,16 g 5,00 g 4,10 g	74,25 g 0,00 g 4,52 g	89,18 g 4,00 g 5,08 g		
1,3,7	1,3,9	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,3	1,3,9		



		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-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Kefir-150g- Egri-3,5%[7], Edámi sajt 0,03- 40%Milram [7], Jégcsapretek-Friss, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)									Citromos tea 5 dl-, Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4], Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Edámi sajt 0,03-40%Milram[7], Kígyóborka-Friss									Citromos tea 5 dl-, Félbarna kenyér-2sz.KV[1], Zöldséges felvágott (1,6,7), Jégcsapretek-Friss, Trappista sajt 0,04g-40%[7,(1)]									Citromos tea 5 dl-, Csemege turista-Kedvenc, Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Edámi sajt 0,03-40%Milram[7], Zöldpaprika kg-Friss									Citromos tea 5 dl-, Sertés párizsi-Pásztor, Jégcsapretek-Friss, Edámi sajt 0,04-40% Milram[7], Korpás zsemle 50gr.[1]									Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7], Formázott pulyka szelet-Kinga(1,6,7), Zöldpaprika kg-Friss									Citromos tea 5 dl-, Csirke pást. [6, (10)], Félbarna kenyér-2sz.KV[1], Pritamin paprika, Mozzarella sajt 0,04/hajdúsági[7]								
		Energia: 561,18 Kcal / 2 345,73 KJ									Energia: 696,70 Kcal / 2 912,21 KJ									Energia: 533,76 Kcal / 2 231,12 KJ									Energia: 535,61 Kcal / 2 238,85 KJ									Energia: 585,48 Kcal / 2 447,31 KJ									Energia: 526,97 Kcal / 2 202,73 KJ									Energia: 550,99 Kcal / 2 303,14 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																														
		25,30 g	18,21 g	9,65 g	23,86 g	24,45 g	6,33 g	29,14 g	18,61 g	10,15 g	19,73 g	9,38 g	5,33 g	29,11 g	20,21 g	10,76 g	26,33 g	10,31 g	5,82 g	21,75 g	23,39 g	9,86 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																															
76,43 g		20,00 g	1,81 g	88,54 g	20,00 g	3,13 g	64,96 g	20,00 g	2,81 g	86,54 g	20,00 g	2,38 g	74,12 g	20,00 g	2,65 g	80,74 g	20,00 g	2,75 g	65,43 g	20,00 g	4,22 g																																											
1,7			1,4,7			1,7,(6)			1,7			1,7			1,7,(6)			1,6,7,(10)																																														

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!

