



Nógrád Vármegyei Szent László 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 2026.03.16. - 2026.03.22.

		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], Pritamin paprika, Edámi sajt 0,02-40%Milram[7]	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Királyi sonka-Sertés, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Csirkem. sonka -Kedvenc, Kígyóuborka-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Jégcsapretek-Friss, Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4]	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Kígyóuborka-Friss, Főtt virsli-Baromfi virsli	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Kígyóuborka-Friss, Fejedelmi sonka-Kedvenc Ízek	DIAB tea 1 liter [15], Csirke pást. [6,(10)], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Zöldpaprika kg-Friss
		Energia: 331,14 Kcal / 1 384,17 KJ	Energia: 243,78 Kcal / 1 019,00 KJ	Energia: 213,21 Kcal / 891,22 KJ	Energia: 327,64 Kcal / 1 369,54 KJ	Energia: 371,63 Kcal / 1 553,41 KJ	Energia: 210,53 Kcal / 880,02 KJ	Energia: 309,90 Kcal / 1 295,38 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
		15,19 g 15,64 g 7,42 g	13,69 g 7,24 g 1,84 g	13,19 g 3,29 g 0,94 g	15,54 g 16,29 g 1,24 g	15,69 g 17,09 g 6,37 g	13,19 g 3,54 g 1,04 g	10,65 g 15,01 g 5,44 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	31,47 g 0,03 g 2,17 g	27,80 g 0,03 g 2,29 g	29,65 g 0,03 g 1,94 g	31,85 g 0,03 g 1,59 g	28,81 g 0,03 g 2,60 g	29,40 g 0,03 g 1,74 g	29,90 g 0,03 g 1,58 g	
	1,7,15	1,15,(7)	1,15	1,4,15	1,15	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 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	8,85 g 5,84 g 4,01 g	8,85 g 5,84 g 4,01 g	8,85 g 5,84 g 4,01 g	8,85 g 5,84 g 4,01 g	8,85 g 5,84 g 4,01 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	23,96 g 0,00 g 0,52 g	23,96 g 0,00 g 0,52 g	23,96 g 0,00 g 0,52 g	23,96 g 0,00 g 0,52 g	23,96 g 0,00 g 0,52 g		
1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7		
Ebéd	Meggy leves 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: 462,28 Kcal / 1 932,33 KJ	Energia: 526,94 Kcal / 2 202,61 KJ	Energia: 663,58 Kcal / 2 773,76 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 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	
	29,89 g 18,74 g 4,70 g	28,71 g 14,61 g 3,88 g	35,25 g 20,19 g 4,93 g	36,10 g 32,91 g 5,10 g	32,27 g 30,67 g 7,41 g	35,09 g 28,77 g 6,64 g	23,40 g 17,54 g 3,67 g	



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	3,73 g	52,27 g	0,00 g	4,83 g	49,99 g	0,00 g	5,74 g	56,18 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.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	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: 370,85 Kcal / 1 550,15 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.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
15,31 g	12,33 g	5,38 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
45,04 g	0,01 g	2,24 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.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
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		



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 2026.03.16. - 2026.03.22.

		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 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
		12,07 g 17,21 g 7,34 g	22,51 g 20,43 g 8,96 g	14,94 g 18,18 g 7,14 g	20,03 g 19,84 g 8,84 g	6,65 g 10,08 g 4,03 g	8,71 g 11,56 g 4,95 g	10,20 g 6,51 g 4,40 g
	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 püre-FP [1,7], Párolt vagdalt - FP [1,(7)]	Szűrt leves[9], Húsgombóc rizses - FP[3], Sárgarépa-főzelék püre - FP [1,7]	Szűrt leves[9], Burgonyapüré - FP [7], Meggymártás - turmix[1], Darált sertéshús - FP	Szűrt leves[9], Zöldbabfőzelék püre/burg - FP[1,7], Húshasché - FP[1, (7)]
		Energia: 471,33 Kcal / 1 970,16 KJ	Energia: 550,83 Kcal / 2 302,47 KJ	Energia: 483,40 Kcal / 2 020,61 KJ	Energia: 450,64 Kcal / 1 883,68 KJ	Energia: 514,98 Kcal / 2 152,62 KJ	Energia: 448,64 Kcal / 1 875,32 KJ	Energia: 504,29 Kcal / 2 107,93 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
		29,60 g 7,67 g 3,08 g	31,67 g 20,54 g 5,57 g	27,18 g 13,43 g 2,80 g	21,48 g 14,68 g 2,72 g	24,97 g 11,34 g 2,92 g	24,41 g 10,51 g 3,77 g	27,70 g 19,60 g 3,61 g
	Vacsora	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		69,42 g 40,00 g 0,87 g	143,90 g 54,99 g 2,35 g	64,95 g 40,00 g 1,06 g	126,19 g 52,49 g 1,36 g	67,48 g 40,00 g 0,65 g	65,16 g 40,00 g 1,61 g	72,71 g 40,00 g 0,62 g
		7	1,3,7	7	1,3,7	7	1,7	1,7
		Szűrt leves[9], 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, Zelleremártás - burgonyás-FP [1,7,9]	Citromos tea 5 dl-, Tejbenridara 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 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		
27,37 g 18,75 g 4,34 g	11,26 g 4,63 g 2,53 g	22,18 g 17,94 g 3,35 g	25,38 g 18,08 g 4,02 g	22,98 g 7,56 g 2,57 g	16,30 g 6,58 g 3,31 g	8,61 g 2,43 g 1,24 g		



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

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!





Nógrád Vármegyei Szent Lázár 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 2026.03.16. - 2026.03.22.

		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 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
		13,61 g 10,97 g 4,32 g	16,69 g 2,08 g 0,80 g	15,69 g 3,08 g 1,10 g	29,16 g 16,99 g 10,13 g	14,81 g 12,78 g 5,80 g	15,69 g 3,33 g 1,20 g	8,19 g 5,89 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	
	93,80 g 40,00 g 2,50 g	90,95 g 40,00 g 2,55 g	91,95 g 40,00 g 2,20 g	86,17 g 40,00 g 3,11 g	93,08 g 40,00 g 2,25 g	91,70 g 40,00 g 2,00 g	106,95 g 55,75 g 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: 467,50 Kcal / 1 954,15 KJ	Energia: 672,48 Kcal / 2 810,97 KJ	Energia: 519,28 Kcal / 2 170,59 KJ	Energia: 761,61 Kcal / 3 183,53 KJ	Energia: 538,18 Kcal / 2 249,59 KJ	Energia: 602,63 Kcal / 2 518,99 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
31,43 g 18,86 g 4,72 g		27,44 g 20,07 g 1,48 g	31,99 g 14,16 g 3,58 g	27,33 g 21,47 g 1,13 g	60,10 g 23,80 g 4,61 g	29,31 g 14,57 g 0,13 g	26,77 g 15,10 g 3,40 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
84,41 g 20,09 g 1,72 g	41,33 g 0,00 g 3,48 g	102,30 g 10,10 g 4,23 g	51,87 g 0,00 g 3,97 g	75,81 g 10,10 g 5,55 g	69,95 g 10,10 g 2,99 g	89,42 g 0,00 g 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	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00014) Epekímélő	Vacsora	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.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
		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

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 2026.03.16. - 2026.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00005) Könnyű- vegyes Felnőtt	Reggeli	Telj.kiörl.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.kiörl.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.kiörl.kenyér- 2sz. N.[1], Csirkem. sonka - Kedvenc, Citromos tea 5 dl- Kígyóborka-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.kiörl.kenyér- 2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl- Főtt virsli-Baromfi virsli, Mini mustár- 15ml[10,(12)], Jégcsapretek-Friss	Telj.kiörl.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.kiörl.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: 667,16 Kcal / 2 788,73 KJ	Energia: 642,38 Kcal / 2 685,15 KJ	Energia: 735,97 Kcal / 3 076,35 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
		29,73 g 28,98 g 13,71 g	38,15 g 14,77 g 8,53 g	26,11 g 10,15 g 5,26 g	31,25 g 22,83 g 12,07 g	28,18 g 19,10 g 7,14 g	27,45 g 12,93 g 6,86 g	24,69 g 24,27 g 11,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	87,81 g 20,00 g 3,71 g	96,13 g 20,00 g 4,01 g	96,56 g 20,00 g 3,30 g	84,65 g 20,00 g 3,01 g	87,47 g 20,00 g 4,10 g	98,74 g 20,00 g 3,20 g	98,29 g 20,00 g 3,04 g	
	1,7	1,7	1,7	1,6,7	1,10,(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]	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: 477,92 Kcal / 1 997,71 KJ	Energia: 663,00 Kcal / 2 771,34 KJ	Energia: 654,96 Kcal / 2 737,73 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 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
32,33 g 22,04 g 4,72 g		29,23 g 14,67 g 3,89 g	30,54 g 23,75 g 4,66 g	27,81 g 32,23 g 5,12 g	35,19 g 30,45 g 7,52 g	35,09 g 28,77 g 6,64 g	27,40 g 20,19 g 4,00 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
72,14 g 5,00 g 1,72 g	55,53 g 0,00 g 4,88 g	79,60 g 0,00 g 4,71 g	63,96 g 0,00 g 4,16 g	80,96 g 0,00 g 4,71 g	47,76 g 0,00 g 4,85 g	91,59 g 0,00 g 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		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00005) Könnyű- vegyes Felnőtt	Uzsonna	Alma 1 db-Normál			Almás linzer 1db Normál[1,3]			Alma 1 db-Normál			Alma 1 db-Normál			Alma 1 db-Normál			Alma 1 db-Normál			Alma 1 db-Normál		
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 296,60 Kcal / 1 239,79 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 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
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	4,45 g	15,08 g	6,53 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,40 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
	7,00 g	0,00 g	0,00 g	34,72 g	7,99 g	0,45 g	7,00 g	0,00 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,00 g	
	1,3																					
	Vacsora	Kifli korpás 54gr [1], Citromos tea 5 dl-, Kefir-150g-Egri-3,5%[7], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Kígyóúborborka-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.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Szendvics szelet-Kinga, Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7], Kígyóúborborka-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)], Kígyóúborborka-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], Kígyóúborborka-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	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
15,94 g		8,72 g	4,93 g	14,05 g	3,23 g	1,82 g	21,33 g	12,64 g	8,35 g	17,56 g	4,67 g	2,13 g	27,51 g	22,70 g	11,99 g	17,61 g	13,78 g	6,56 g	20,52 g	17,78 g	9,51 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
83,86 g	20,00 g	1,28 g	81,23 g	20,00 g	1,45 g	73,58 g	20,00 g	1,74 g	92,56 g	20,02 g	1,96 g	78,95 g	20,00 g	2,87 g	77,69 g	20,00 g	1,69 g	70,62 g	20,02 g	2,03 g		
1,7		1,7		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 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 2026.03.16. - 2026.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00003) Normál	Reggeli	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Sertés párizsi-Pásztor, Edami sajt 0,05 - 40% Milram[7], Citromos tea 5 dl-	Telj.kiörl.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.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Kígyóuborka-Friss	Citromos tea 5 dl-, Olasz felvágott[6], Rozsos cipó-2sz.KV[1,(7)], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Főtt virsli-Baromfi virsli, Mini mustár-15ml[10,(12)]	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Kockasajt 17,5gr 40%[7], Fejedelmi sonka-Kedvenc ízek	Telj.kiörl.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: 490,74 Kcal / 2 051,29 KJ	Energia: 573,69 Kcal / 2 398,02 KJ	Energia: 659,62 Kcal / 2 757,21 KJ	Energia: 514,35 Kcal / 2 149,98 KJ	Energia: 587,43 Kcal / 2 455,46 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
		29,01 g 23,80 g 12,51 g	28,32 g 11,93 g 6,32 g	19,51 g 4,55 g 1,26 g	21,42 g 19,99 g 9,86 g	22,18 g 19,05 g 7,14 g	20,13 g 7,15 g 2,86 g	16,97 g 16,27 g 5,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	86,01 g 20,00 g 3,71 g	85,19 g 20,00 g 3,95 g	86,56 g 20,00 g 3,06 g	73,71 g 20,00 g 2,95 g	86,37 g 20,00 g 4,10 g	86,94 g 20,00 g 2,96 g	86,81 g 20,00 g 2,70 g	
	1,7	1,7	1	1,6,7	1,10,(12)	1,7	1,6,(10)	
	Ebéd	Meggyleves-Normál[1,7], Rizibizi , 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], Darásmetél +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: 1 171,31 Kcal / 4 896,08 KJ	Energia: 533,99 Kcal / 2 232,08 KJ	Energia: 861,87 Kcal / 3 602,62 KJ	Energia: 812,46 Kcal / 3 396,08 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 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
33,16 g 66,06 g 6,80 g		25,98 g 22,21 g 4,46 g	26,12 g 29,17 g 4,30 g	42,53 g 38,42 g 5,70 g	37,47 g 31,55 g 7,65 g	35,09 g 28,77 g 6,64 g	27,40 g 20,19 g 4,00 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
111,87 g 5,00 g 4,68 g	55,97 g 3,00 g 4,42 g	123,33 g 29,97 g 5,04 g	74,41 g 0,00 g 4,22 g	85,62 g 0,00 g 4,71 g	47,76 g 0,00 g 4,85 g	91,59 g 0,00 g 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		



		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 müzli csokis [1,5,6,7,8,11,15]		
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 296,60 Kcal / 1 239,79 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 66,75 Kcal / 279,02 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 107,42 Kcal / 449,02 KJ			Energia: 83,35 Kcal / 348,40 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
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	4,45 g	15,08 g	6,53 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,90 g	1,30 g	0,60 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	2,90 g	5,30 g	4,50 g	1,12 g	2,20 g	0,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	7,00 g	0,00 g	0,00 g	34,72 g	7,99 g	0,45 g	7,00 g	0,00 g	0,00 g	15,10 g	1,60 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,00 g	12,00 g	0,00 g	0,02 g	14,60 g	7,00 g	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.kiörl.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	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
15,44 g		8,67 g	4,93 g	13,33 g	3,05 g	1,82 g	19,39 g	12,27 g	8,21 g	17,06 g	4,62 g	2,13 g	21,77 g	20,21 g	10,65 g	19,88 g	16,54 g	8,35 g	20,02 g	12,73 g	8,31 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
83,01 g	20,00 g	1,28 g	79,43 g	20,00 g	1,45 g	62,08 g	20,00 g	1,86 g	91,71 g	20,02 g	1,96 g	70,91 g	20,00 g	2,94 g	77,00 g	20,00 g	1,87 g	69,77 g	20,02 g	2,03 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 !!!!

