



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 2026.03.23. - 2026.03.29.

		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), 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, Téli zöldségleves-Normál[1,3,7]	Rizseshús - DIAB, Zöldségleves - EK [1,3], Diab.Csemege Uborka .[10,15,(1)]	
	Energia: 628,71 Kcal / 2 628,01 KJ	Energia: 611,89 Kcal / 2 557,70 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: 583,32 Kcal / 2 438,28 KJ	Energia: 418,99 Kcal / 1 751,38 KJ	



Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
23,59 g	39,04 g	5,81 g	20,93 g	31,33 g	8,11 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	18,31 g	35,91 g	8,54 g	22,61 g	15,04 g	3,36 g															
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
47,75 g	0,00 g	3,81 g	54,06 g	0,00 g	5,21 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	52,13 g	0,00 g	6,69 g	46,78 g	0,00 g	5,63 g															
1,3,7			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,7			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.																	
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.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
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	0,80 g	0,80 g	0,00 g															
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	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.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
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											
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.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
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											
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 2026.03.23. - 2026.03.29.

		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 [1]	Paprikás burgonya - kolbásszal, Téli zöldségleves-Normál[1,3,7]	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: 873,71 Kcal / 3 652,11 KJ	Energia: 697,63 Kcal / 2 916,09 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	31,94 g 38,51 g 3,31 g	21,68 g 36,21 g 8,56 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	99,79 g 5,00 g 4,10 g	75,84 g 0,00 g 4,53 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)	1,3,7	1,3,9		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap																																												
(00005) Könnyű- vegyes Felnőtt	Uzsonna	Alma 1 db-Normál									Alma 1 db-Normál																																																					
		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	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	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	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	7,00 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], Kígyóuborka-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																																							
		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																																								
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 !!!!





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 2026.03.23. - 2026.03.29.

		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.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
		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[1]	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: 747,48 Kcal / 3 124,47 KJ	Energia: 354,40 Kcal / 1 481,39 KJ	Energia: 474,11 Kcal / 1 981,78 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
30,74 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	31,14 g 20,15 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	107,66 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	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 ízék		
		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 2026.03.23. - 2026.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00001) Folyékony pépes	Reggeli	Citromos tea 1 liter-Normál, Almaturmix R.-FP			Citromos tea 1 liter-Normál, Tejeskávét 2 dl-Normál[1,7], Briós [1,3,7]			Citromos tea 1 liter-Normál, Brokkoliturmix R.-FP[7]			Citromos tea 1 liter-Normál, Tejeskávét 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 (zsemle) - 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: 470,81 Kcal / 1 967,99 KJ			Energia: 575,01 Kcal / 2 403,54 KJ			Energia: 611,22 Kcal / 2 554,90 KJ			Energia: 454,71 Kcal / 1 900,69 KJ			Energia: 426,91 Kcal / 1 784,48 KJ			Energia: 491,70 Kcal / 2 055,31 KJ			Energia: 350,74 Kcal / 1 466,09 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
		23,60 g	11,87 g	2,25 g	30,32 g	18,64 g	4,15 g	38,81 g	17,37 g	4,99 g	21,42 g	9,01 g	3,25 g	27,11 g	10,96 g	3,30 g	24,12 g	18,04 g	3,06 g	29,54 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	
68,72 g	0,00 g	4,25 g	70,47 g	7,99 g	3,73 g	72,59 g	0,00 g	5,18 g	69,76 g	9,99 g	3,31 g	53,01 g	0,00 g	3,88 g	58,61 g	0,00 g	4,24 g	39,23 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 2026.03.23. - 2026.03.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00003) Normál	Reggeli	Telj.kiörl.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.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Telj.kiörl.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.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7)	Csirkem. sonka - Kedvenc, Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Citromos tea 5 dl-	Telj.kiörl.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), Tarhonya[1,3]	Köményes sült-Normál, Burgonyapüré [7], Párolt zöldségek, Reszeltt.-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 - kolbásszal, Téli zöldségleves-Normál[1,3,7]	Rizseshús-Normál , Paradicsomleves-Normál[1,3,9], Csemege uborka* (1)
		Energia: 643,35 Kcal / 2 689,20 KJ	Energia: 794,24 Kcal / 3 319,92 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: 697,63 Kcal / 2 916,09 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		26,16 g 34,72 g 8,65 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	21,68 g 36,21 g 8,56 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	86,18 g 0,00 g 6,22 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	75,84 g 0,00 g 4,53 g	89,18 g 4,00 g 5,08 g		
1,3	1,3,9	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7	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: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 107,42 Kcal / 449,02 KJ			Energia: 228,21 Kcal / 953,92 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 66,75 Kcal / 279,02 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
		4,31 g	2,44 g	0,58 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	2,90 g	5,30 g	4,50 g	5,25 g	5,87 g	2,15 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
		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	7,00 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	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	
	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 !!!!

