



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 2026.03.30. - 2026.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00014) Epekímélő	Reggeli	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Szendvics szelet-Kinga	Citromos tea 1 liter-Normál, mini Dzsem-S.barack 25g, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Csirkem. sonka - Kedvenc	Citromos tea 1 liter-Normál, Kifli palóc 44gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Sertés párizsi-Pásztor	Citromos tea 1 liter-Normál, Félbarna kenyér- 2szelet N.[1], Sertés párizsi-Pásztor, trappista sajt 0,02g -40%[7, (1)]	Citromos tea 1 liter-Normál, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Csirkem. sonka -Kedvenc
		Energia: 419,71 Kcal / 1 754,39 KJ	Energia: 525,25 Kcal / 2 195,55 KJ	Energia: 468,30 Kcal / 1 957,49 KJ	Energia: 552,71 Kcal / 2 310,33 KJ	Energia: 603,47 Kcal / 2 522,50 KJ	Energia: 512,80 Kcal / 2 143,50 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
		8,94 g 1,10 g 0,47 g	8,19 g 5,89 g 1,60 g	15,69 g 3,08 g 1,10 g	11,81 g 16,74 g 6,00 g	19,15 g 16,59 g 7,89 g	15,69 g 8,08 g 2,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	91,05 g 40,02 g 1,10 g	106,95 g 55,75 g 1,10 g	91,95 g 40,00 g 2,20 g	86,62 g 40,00 g 1,81 g	94,12 g 40,00 g 2,86 g	91,95 g 40,00 g 2,20 g	
	1,(7)	1,(7)	1,(7)	1,(7)	1,7	1,(7)	
	Ebéd	Vizes burgonyapüré - EK, Párolt sárgarépa (mirelit), Zellerkrémleves - EK[1,9], Roston sült cs.mell-normál	Csontleves - EK [1,3], Félbarna kenyér - 1 szelet [1], Tökfőzelék - EK[1], Párolt sertésszelet - EK	Zöldségleves - EK [1,3], Fóliáshús - KV, Párolt rizs, Almabefőtt	Sárgarépa-főzelék - EK[1], Zöldségleves - EK [1,3], Köményes sült-Normál	Almabefőtt, Rizseshús - EK, Köményleves - EK [1,(7)]	Burgonyafőzelék - EK [1], Fóliáshús - EK, Zöldségleves - EK[1,3]
		Energia: 524,01 Kcal / 2 190,36 KJ	Energia: 628,08 Kcal / 2 625,37 KJ	Energia: 705,55 Kcal / 2 949,20 KJ	Energia: 444,64 Kcal / 1 858,60 KJ	Energia: 563,58 Kcal / 2 355,76 KJ	Energia: 465,84 Kcal / 1 947,21 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
33,93 g 13,74 g 4,70 g		31,64 g 24,78 g 1,44 g	29,67 g 20,02 g 0,97 g	25,82 g 18,18 g 0,74 g	23,70 g 18,27 g 3,72 g	26,84 g 16,05 g 0,46 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
64,93 g 0,00 g 4,17 g	67,43 g 0,00 g 4,70 g	99,31 g 10,10 g 3,49 g	41,57 g 0,00 g 3,48 g	75,18 g 20,20 g 5,28 g	51,15 g 0,00 g 3,97 g		
1,9	1,3	1,3	1,3	1,(7)	1,3		
Vacsora							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00014) Epekímélő	Vacsora	Kifli palóc 44gr[1,(7)], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Citromos tea 5 dl-, Kefir-150g- Egri-3,5%[7]			Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Sertés párizsi-Pásztor, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)			Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Királyi sonka-Sertés, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)			Citromos tea 5 dl-, Szendvics szelet-Kinga, Zsemle palóc 50gr[1,(7)]			Citromos tea 5 dl-, Kefir-150g- Egri-3,5%[7], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Kifli palóc 44gr[1,(7)]			Citromos tea 5 dl-, Zsemle palóc 50gr[1,(7)], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7], Mozzarella sajt 0,03/hajdúsági [7]		
		Energia: 447,99 Kcal / 1 872,60 KJ			Energia: 490,19 Kcal / 2 048,99 KJ			Energia: 422,79 Kcal / 1 767,26 KJ			Energia: 337,65 Kcal / 1 411,38 KJ			Energia: 435,76 Kcal / 1 821,48 KJ			Energia: 480,45 Kcal / 2 008,28 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
		11,76 g	11,97 g	5,39 g	13,11 g	15,86 g	5,60 g	16,61 g	7,06 g	2,00 g	8,86 g	1,08 g	0,47 g	12,88 g	9,37 g	5,69 g	20,41 g	9,56 g	5,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,03 g	20,00 g	0,82 g	72,18 g	20,00 g	2,15 g	70,93 g	20,00 g	2,55 g	71,03 g	20,02 g	1,10 g	72,51 g	20,00 g	0,92 g	78,13 g	20,00 g	2,84 g		
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 !!!!





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 2026.03.30. - 2026.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00001) Folyékony pépes	Reggeli	Citromos tea 1 liter-Normál, Sütőtökturmix R.-FP.[7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Kakaó 2 dl -Poharas[7], Kakaós csomó-Normál[1,3,7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Kefíres túrókrém -FP[7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Poharas tej 0,2l.[7], Foszlós kalács 500g[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, Brokkoliturmix R.-FP[7]
		Energia: 417,91 Kcal / 1 746,86 KJ	Energia: 788,17 Kcal / 3 294,55 KJ	Energia: 352,60 Kcal / 1 473,87 KJ	Energia: 483,34 Kcal / 2 020,36 KJ	Energia: 390,74 Kcal / 1 633,29 KJ	Energia: 403,16 Kcal / 1 685,21 KJ	Energia: 483,70 Kcal / 2 021,87 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
		8,74 g 11,74 g 4,92 g	13,43 g 18,24 g 7,84 g	15,36 g 7,71 g 5,21 g	12,89 g 10,94 g 6,17 g	6,65 g 10,08 g 4,03 g	8,71 g 11,56 g 4,95 g	12,07 g 17,21 g 7,34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	68,55 g 40,00 g 1,61 g	132,45 g 52,49 g 1,20 g	54,61 g 40,00 g 2,03 g	82,48 g 43,82 g 0,76 g	67,48 g 40,00 g 0,65 g	65,16 g 40,00 g 1,61 g	69,42 g 40,00 g 0,87 g	
	7	1,3,7	7	1,3,7	7	7	7	
	Ebéd	Zellerkrémleves - EK[1,9], Gyümölcs TURMIX -FP, Párolt vagdalt - FP [1,(7)], Burgonyapüré - FP [7]	Szűrt leves[9], Húshasché - FP[1,(7)], Tökfőzelék / burgonyás - FP [1,7]	Szűrt leves[9], Húsfelfújt - FP [1,3,7], Zöldbabfőzelék püré/burg - FP[1,7]	Szűrt leves[9], Sárgarépa-főzelék püré - FP[1,7], Húsgombóc (zsemlés) - FP[1,3,(7)]	Köményleves - pirított zs. nélk[1], Burgonyafőzelék püré-FP [1,7], Húshasché - FP[1,(7)]	Szűrt leves[9], Tökfőzelék / burgonyás - FP [1,7], Húsgombóc (zsemlés) - FP[1,3,(7)]	Párolt vagdalt - FP [1,(7)], Burgonyapüré - FP [7], Szűrt leves[9]
		Energia: 542,78 Kcal / 2 268,82 KJ	Energia: 483,40 Kcal / 2 020,61 KJ	Energia: 607,04 Kcal / 2 537,43 KJ	Energia: 426,91 Kcal / 1 784,48 KJ	Energia: 494,75 Kcal / 2 068,06 KJ	Energia: 512,32 Kcal / 2 141,50 KJ	Energia: 473,36 Kcal / 1 978,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,68 g 14,92 g 5,01 g	27,18 g 13,43 g 2,80 g	30,67 g 24,01 g 5,43 g	27,11 g 10,96 g 3,30 g	24,70 g 21,24 g 3,85 g	28,58 g 14,22 g 3,02 g	23,50 g 11,70 g 4,67 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
77,03 g 10,10 g 4,31 g	64,89 g 0,00 g 5,20 g	67,18 g 0,00 g 4,18 g	53,01 g 0,00 g 3,88 g	52,47 g 0,00 g 6,16 g	68,80 g 0,00 g 4,32 g	67,42 g 0,00 g 4,33 g		
1,7,9	1,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7	1,3,7,9	1,7,9		
Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Húshasché - FP[1,(7)], Paradicsomos burg.főzelék - FP [1,9]	Citromos tea 5 dl-, Sajtmártás[1,7], Húsgombóc (zsemlés) - FP[1,3,(7)]	Citromos tea 5 dl-, Tejbenrizs kakaósz. - FP[7,(1)]	Citromos tea 5 dl-, Karfiolfőzelék püré - FP[1,7], Párolt vagdalt - FP[1,(7)]	Citromos tea 5 dl-, Darált hús (csirkemell) - FP, Finomfőzelék püre - FP[1,7]	Citromos tea 5 dl-, Tejbendara - FP [1,7], Málnaszörp	Citromos tea 5 dl-, Tejbenrizs kakaósz. - FP[7,(1)]	
	Energia: 580,77 Kcal / 2 427,62 KJ	Energia: 566,46 Kcal / 2 367,80 KJ	Energia: 461,07 Kcal / 1 927,27 KJ	Energia: 447,16 Kcal / 1 869,13 KJ	Energia: 419,87 Kcal / 1 755,06 KJ	Energia: 475,55 Kcal / 1 987,80 KJ	Energia: 461,07 Kcal / 1 927,27 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	



25,78 g	15,52 g	3,34 g	35,06 g	27,29 g	13,82 g	11,26 g	4,63 g	2,53 g	20,75 g	17,90 g	3,09 g	29,64 g	10,23 g	1,59 g	14,45 g	4,41 g	2,04 g	11,26 g	4,63 g	2,53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,44 g	27,99 g	4,78 g	43,18 g	20,00 g	2,21 g	92,76 g	44,98 g	0,22 g	51,77 g	20,00 g	3,24 g	51,28 g	20,00 g	2,67 g	93,41 g	29,99 g	0,34 g	92,76 g	44,98 g	0,22 g
1,9,(7)			1,3,7			7,(1)			1,7			1,7			1,7			7,(1)		

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 2026.03.30. - 2026.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00039) Diabétesz - 180 gr- Felnőtt	Reggeli	DIAB tea 1 liter [15], Soproni felvágott[6], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab.[1], Pritamin paprika	DIAB tea 1 liter [15], Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab.[1], Zöldpaprika kg-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Csirkem. sonka -Kedvenc, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	DIAB tea 1 liter [15], Sertés párizsi-Pásztor, Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Pritamin paprika	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Kígyóborka-Friss, Főtt virsli-Baromfi virsli	DIAB tea 1 liter [15], Zala felvágott Kométa, Pritamin paprika, Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1]	DIAB tea 1 liter [15], Csirke pást. [6,(10)], Telj.kiörl. kenyér-1sz. Diab. [1], Pritamin paprika
		Energia: 276,64 Kcal / 1 156,36 KJ	Energia: 329,90 Kcal / 1 378,98 KJ	Energia: 251,73 Kcal / 1 052,23 KJ	Energia: 269,08 Kcal / 1 124,75 KJ	Energia: 371,63 Kcal / 1 553,41 KJ	Energia: 155,23 Kcal / 648,86 KJ	Energia: 302,50 Kcal / 1 264,45 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
		11,19 g 11,54 g 4,44 g	10,14 g 16,39 g 1,24 g	12,69 g 8,24 g 2,14 g	10,19 g 11,04 g 4,24 g	15,69 g 17,09 g 6,37 g	5,19 g 1,04 g 0,24 g	10,05 g 14,86 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	
	30,80 g 0,03 g 1,84 g	32,25 g 0,03 g 1,59 g	28,80 g 0,03 g 1,94 g	31,45 g 0,03 g 1,89 g	28,81 g 0,03 g 2,60 g	29,80 g 0,03 g 0,84 g	30,80 g 0,03 g 1,58 g	
	1,6,15	1,4,15	1,15,(7)	1,15	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]	Tej 2 dl-poharas [7], Kifli korpás 54gr[1]	Korpo vit keksz 4 db, Tej 2 dl-poharas[7]	Kifli korpás 54gr [1], Tejeskávé-DIAB 2 dl[1,7,15]	Tej 2 dl-poharas [7], Korpás zsemle 50gr.[1]	Tej 2 dl-poharas [7], Korpo vit keksz 3 db
		Energia: 180,51 Kcal / 754,53 KJ	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 KJ	Energia: 185,65 Kcal / 776,02 KJ	Energia: 204,50 Kcal / 854,81 KJ	Energia: 168,97 Kcal / 706,29 KJ	Energia: 180,51 Kcal / 754,53 KJ	Energia: 182,44 Kcal / 762,60 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	9,49 g 8,30 g 4,27 g	9,10 g 3,24 g 1,64 g	8,55 g 5,83 g 4,10 g	8,76 g 7,63 g 4,20 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	22,06 g 0,21 g 0,24 g	25,19 g 0,00 g 0,63 g	22,93 g 0,00 g 0,50 g	19,05 g 0,16 g 0,24 g		
1,7	1,7	1,7	7	1,7,15	1,7	7		
Ebéd	Palócleves 19évestől[1,7], Káposztás kocka - DIAB[1,3]	Csontleves -N [1,3,9], Sertéspörkölt-KV, Tökfőzelék Normál [1,7]	Burgonyapüré - DIAB[7], Fóliashús - KV, Karalábéleves - Normál[1,3], Diab.Csemege Uborka .[10,15,(1)]	Májgaluskal. -19 évtől[1,3,9], Zöldborsóf.-N.19 évtől[1,7], Köményes sült-Normál	Pulyka rizottó Diab., BrokkolikréMLEVES -N[1,7]	Burgonyafőzelék - Normál[1,7], Zöldségleves -N.19 évtől[1,3,9], Sült kolbász-N.19 évtől	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Tészta k. szarv.diab[1,3], Csikós tokány-Normál[1,7]	
	Energia: 548,14 Kcal / 2 291,23 KJ	Energia: 562,37 Kcal / 2 350,71 KJ	Energia: 530,92 Kcal / 2 219,25 KJ	Energia: 635,55 Kcal / 2 656,60 KJ	Energia: 454,74 Kcal / 1 900,81 KJ	Energia: 658,87 Kcal / 2 754,08 KJ	Energia: 606,34 Kcal / 2 534,50 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	



	22,35 g	24,60 g	3,72 g	27,54 g	28,80 g	4,36 g	27,74 g	23,92 g	2,79 g	39,81 g	28,52 g	2,52 g	27,43 g	19,77 g	3,27 g	18,01 g	40,90 g	8,52 g	28,63 g	29,91 g	5,74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61,18 g	0,00 g	3,09 g	48,94 g	0,00 g	4,65 g	48,64 g	0,00 g	3,59 g	52,17 g	0,00 g	3,09 g	46,60 g	0,00 g	4,10 g	57,66 g	0,00 g	3,55 g	55,81 g	0,00 g	5,32 g
	1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,10,15			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,3,7,9		
Uzsonna	Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.			Piskótatekercs - DIAB[1,3]			Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.			Rétes (Almás) diab. 1 db[1,3,15]			Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.			Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.			Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.		
	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ			Energia: 98,90 Kcal / 413,40 KJ			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ			Energia: 202,90 Kcal / 848,12 KJ			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.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
	0,80 g	0,80 g	0,00 g	4,01 g	2,56 g	0,50 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	3,07 g	11,34 g	4,87 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
14,00 g	0,00 g	0,00 g	16,46 g	0,00 g	0,06 g	14,00 g	0,00 g	0,00 g	21,30 g	0,00 g	0,09 g	14,00 g	0,00 g	0,00 g	14,00 g	0,00 g	0,00 g	14,00 g	0,00 g	0,00 g	
1,3			1,3			1,3,15			1,3,15			1,3,15			1,3,15			1,3,15			
Vacsora	DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Csemege turista-Kedvenc, trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)]			Korpás zsemle 50gr.[1], Sertés párizsi-Pásztor, Jégcsapretek-Friss, DIAB tea 5 dl[15]			DIAB tea 5 dl[15], Formázott pulyka szelet-Kinga(1,6,7), Korpás zsemle 50gr.[1], Jégcsapretek-Friss			DIAB tea 5 dl[15], Olasz felvágott[6], Korpás zsemle 50gr.[1], Kockasajt 17,5gr 40%[7]			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Jégcsapretek-Friss, Szendvics szelet-Kinga, trappista sajt 0,02g -40%[7, (1)]			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Mozzarella s. Chepke[7], Kígyóúbornoka-Friss			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Csemege turista-Kedvenc, Edámi sajt 0,03-40%Milram[7]		
	Energia: 270,91 Kcal / 1 132,40 KJ			Energia: 314,48 Kcal / 1 314,53 KJ			Energia: 257,52 Kcal / 1 076,43 KJ			Energia: 348,40 Kcal / 1 456,31 KJ			Energia: 283,86 Kcal / 1 186,53 KJ			Energia: 290,41 Kcal / 1 213,91 KJ			Energia: 287,81 Kcal / 1 203,05 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
	11,60 g	6,34 g	3,87 g	16,85 g	10,73 g	4,30 g	20,56 g	2,17 g	0,76 g	13,18 g	13,62 g	6,00 g	18,35 g	6,61 g	3,94 g	14,06 g	7,37 g	3,60 g	13,56 g	7,62 g	5,07 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39,13 g	0,01 g	1,14 g	41,15 g	0,01 g	1,83 g	42,01 g	0,01 g	1,84 g	41,29 g	0,01 g	1,89 g	40,33 g	0,03 g	1,14 g	39,96 g	0,01 g	2,52 g	38,84 g	0,01 g	1,20 g	
1,7,15			1,15			1,15,(6),(7)			1,6,7,15			1,7,15			1,7,15			1,7,15			
Pótlékezés	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], Edámi sajt 0,04- 40% Milram [7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Edámi sajt 0,04- 40% Milram [7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7]		
	Energia: 155,03 Kcal / 648,03 KJ			Energia: 188,35 Kcal / 787,30 KJ			Energia: 188,35 Kcal / 787,30 KJ			Energia: 188,35 Kcal / 787,30 KJ			Energia: 155,03 Kcal / 648,03 KJ			Energia: 122,74 Kcal / 513,05 KJ			Energia: 155,03 Kcal / 648,03 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
	6,98 g	5,48 g	3,49 g	11,95 g	9,43 g	6,46 g	11,95 g	9,43 g	6,46 g	11,95 g	9,43 g	6,46 g	6,98 g	5,48 g	3,49 g	6,75 g	2,33 g	1,60 g	6,98 g	5,48 g	3,49 g
Szénhidrát	Cukor	Só	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	12,97 g	0,00 g	0,82 g	12,97 g	0,00 g	0,82 g	18,61 g	0,00 g	0,32 g	19,83 g	0,00 g	0,26 g	18,61 g	0,00 g	0,32 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 !!!!





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 2026.03.30. - 2026.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00005) Könnyű- vegyes Felnőtt	Reggeli	Telj.kiörl.kenyér- 2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl- Pritamin paprika, Soproni felvágott [6], Poharas tej 0,2l.[7]	Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4], Telj.kiörl.kenyér- 2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl- Poharas tej 0,2l.[7], Kígyóborka-Friss, Edámi sajt 0,04- 40% Milram[7]	Telj.kiörl.kenyér- 2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl- Kárpáti szalámi, trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)], Poharas tej 0,2l.[7]	Telj.kiörl.kenyér- 2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl- Kockasajt 17,5gr 40%[7], Királyi sonka-Sertés	Telj.kiörl.kenyér- 2sz. N.[1], Főtt virsli-Baromfi virsli, Citromos tea 5 dl- Mini mustár- 15ml [10,(12)]	Zala felvágott Kométa, Pritamin paprika, Telj.kiörl.kenyér- 2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-	Csirke pást. [6, (10)], Telj.kiörl.kenyér- 2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl- Pritamin paprika
		Energia: 670,44 Kcal / 2 802,44 KJ	Energia: 843,99 Kcal / 3 527,88 KJ	Energia: 876,57 Kcal / 3 664,06 KJ	Energia: 509,08 Kcal / 2 127,95 KJ	Energia: 659,62 Kcal / 2 757,21 KJ	Energia: 432,76 Kcal / 1 808,94 KJ	Energia: 580,03 Kcal / 2 424,53 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
		24,11 g 18,40 g 8,76 g	32,96 g 32,35 g 11,92 g	33,15 g 37,02 g 17,63 g	21,13 g 5,90 g 2,46 g	22,18 g 19,05 g 7,14 g	11,51 g 2,30 g 0,56 g	16,37 g 16,12 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
	97,71 g 20,00 g 3,20 g	98,55 g 20,00 g 3,51 g	96,98 g 20,00 g 4,56 g	86,19 g 20,00 g 3,51 g	86,37 g 20,00 g 4,10 g	86,71 g 20,00 g 1,96 g	87,71 g 20,00 g 2,70 g	
	1,6,7	1,4,7	1,7	1,7	1,10,(12)	1	1,6,(10)	
	Ebéd	Palócleves 19évestől[1,7], Túrós batyu 2 db/fő[1,3,7,(12)]	Csontleves -N [1,3,9], Tökfőzelék Normál[1,7], Sertéspörkölt-KV	Roston sült cs.mell-normál, Burgonyapüré [7], Csemege uborka* (1), Karalábéleves -Normál[1,3]	Májgaluskal. -19 évtől[1,3,9], Sárgarépa-főzelék -Normál[1,7], Rántott párizsi [1,3,7]	Csemege uborka* (1), Rizseshús- Normál , BrokkolikréMLEVES -N[1,7]	Burgonyafőzelék - Normál[1,7], Sült kolbász-N.19 évtől, Tarhonyaleves- Normál[1,3]	Reszeltt.-leves -N- 19évtől[1,3,9], Tészta köret szarvacská[1,3], Csikós tokány- Normál[1,7]
		Energia: 763,09 Kcal / 3 189,72 KJ	Energia: 562,37 Kcal / 2 350,71 KJ	Energia: 616,90 Kcal / 2 578,64 KJ	Energia: 1 063,19 Kcal / 4 444,13 KJ	Energia: 634,30 Kcal / 2 651,37 KJ	Energia: 717,98 Kcal / 3 001,16 KJ	Energia: 765,58 Kcal / 3 200,12 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
33,76 g 32,29 g 10,92 g		27,54 g 28,80 g 4,36 g	37,03 g 20,00 g 6,99 g	24,52 g 75,81 g 13,99 g	29,77 g 25,83 g 3,93 g	19,19 g 43,59 g 9,80 g	33,83 g 30,79 g 5,98 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
86,03 g 17,98 g 2,21 g	48,94 g 0,00 g 4,65 g	71,62 g 0,00 g 5,83 g	71,19 g 0,00 g 4,19 g	74,87 g 0,00 g 6,63 g	65,06 g 0,00 g 5,67 g	87,81 g 0,00 g 5,35 g		
1,3,7,(12)	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9	1,7	1,3,7	1,3,7,9		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00005) Könnyű- vegyes Felnőtt	Uzsonna	Alma 1 db-Normál			Cornexi-almás- pirosgy. müzli			Alma 1 db-Normál			Rétes almás[1,3]			Cornexi-almás- pirosgy. müzli			Pöttyös túró rudi [6,7,(8)]			Alma 1 db-Normál		
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 66,75 Kcal / 279,02 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 368,21 Kcal / 1 539,12 KJ			Energia: 66,75 Kcal / 279,02 KJ			Energia: 107,42 Kcal / 449,02 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
		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	5,61 g	18,68 g	8,07 g	0,90 g	1,30 g	0,60 g	2,90 g	5,30 g	4,50 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	15,10 g	1,60 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,00 g	42,93 g	5,00 g	0,11 g	15,10 g	1,60 g	0,00 g	12,00 g	0,00 g	0,02 g	7,00 g	0,00 g	0,00 g	
										1,3			6,7,(8)									
	Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Kefir-150g- Egri- 3,5%[7], trappista sajt 0,02g -40%[7, (1)], Májusi csemege[6], Zöldpaprika kg- Friss			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Sertés párizsi- Pásztor, Kockasajt 17,5gr 40%[7], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Pritamin paprika			Citromos tea 5 dl-, Formázott pulyka szelet-Kinga(1,6,7), Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Citromos tea 5 dl-, Olasz felvágott[6], Korpás zsemle 50gr.[1], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), trappista sajt 0,02g -40%[7, (1)]			Citromos tea 5 dl-, Kefir-150g- Egri- 3,5%[7], Kifli korpás 54gr[1], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]			Citromos tea 5 dl-, Mozzarella s. Chepke[7], Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7), Rozsos cipó-2sz.KV[1,(7)]			Citromos tea 5 dl-, Csemege turista- Kedvenc, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1, (7)], Edámi sajt 0,04- 40% Milram [7]		
		Energia: 670,54 Kcal / 2 802,86 KJ			Energia: 517,88 Kcal / 2 164,74 KJ			Energia: 439,02 Kcal / 1 835,10 KJ			Energia: 582,48 Kcal / 2 434,77 KJ			Energia: 566,02 Kcal / 2 365,96 KJ			Energia: 532,01 Kcal / 2 223,80 KJ			Energia: 449,37 Kcal / 1 878,37 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
26,08 g		23,07 g	12,30 g	12,89 g	18,41 g	6,99 g	20,07 g	4,51 g	2,25 g	19,65 g	22,08 g	9,37 g	22,63 g	14,70 g	8,79 g	19,61 g	17,06 g	7,00 g	16,77 g	10,21 g	6,65 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84,95 g	20,00 g	1,54 g	74,75 g	20,00 g	2,48 g	78,62 g	20,00 g	2,39 g	73,05 g	20,00 g	2,41 g	82,01 g	20,00 g	1,72 g	72,73 g	20,00 g	4,30 g	69,66 g	20,00 g	1,89 g		
1,6,7			1,7			1,7,(6)			1,6,7			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 2026.03.30. - 2026.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00003) Normál	Reggeli	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Soproni felvágott [6], Kockasajt 17,5gr 40%[7]	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Afr.harcsa pást.zöldf.50gr[4], Edámi sajt 0,03-40%Milram[7]	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Kárpáti szalámi, Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)]	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Kockasajt 17,5gr 40%[7], Királyi sonka-Sertés	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Főtt virsli-Baromfi virsli, Citromos tea 5 dl-, Mini mustár- 15ml [10,(12)]	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Zala felvágott Kométa, Edámi sajt 0,04- 40% Milram[7]	Telj.kiörl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Csirke pást. [6, (10)], Pritamin paprika
		Energia: 584,44 Kcal / 2 442,96 KJ	Energia: 690,72 Kcal / 2 887,21 KJ	Energia: 798,40 Kcal / 3 337,31 KJ	Energia: 509,08 Kcal / 2 127,95 KJ	Energia: 659,62 Kcal / 2 757,21 KJ	Energia: 554,87 Kcal / 2 319,36 KJ	Energia: 580,03 Kcal / 2 424,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,63 g 15,20 g 6,26 g	23,36 g 24,40 g 6,33 g	29,32 g 34,23 g 15,42 g	21,13 g 5,90 g 2,46 g	22,18 g 19,05 g 7,14 g	21,51 g 11,50 g 6,92 g	16,37 g 16,12 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
	87,19 g 20,00 g 3,06 g	87,69 g 20,00 g 3,13 g	87,14 g 20,00 g 4,50 g	86,19 g 20,00 g 3,51 g	86,37 g 20,00 g 4,10 g	84,75 g 20,00 g 2,52 g	87,71 g 20,00 g 2,70 g	
	1,6,7	1,4,7	1,7	1,7	1,10,(12)	1,7	1,6,(10)	
	Ebéd	Káposztás kocka-19 évtől[1,3], Palócleves 19évestől[1,7]	Csontleves -N [1,3,9], Sertéspörkölt-KV, Tarkababf.-Normál 19 évtől[1,7]	Paradicsommártás [1,9], Rizses húsgombóc - 2 db/fő [3], Karalábéleves - Normál[1,3]	Májgaluska. -19 évtől[1,3,9], Zöldborsóf.-N.19 évtől[1,7], Rántott párizsi[1,3,7]	Pulyka rizottó N.-19 évtől, BrokkolikréMLEVES -N[1,7]	Burgonyafőzelék - Normál[1,7], Sült kolbász-N.19 évtől, Tarhonyaleves-Normál[1,3]	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Tészta köret szarvacská[1,3], Csikós tokány-Normál[1,7]
		Energia: 777,37 Kcal / 3 249,41 KJ	Energia: 656,43 Kcal / 2 743,88 KJ	Energia: 704,86 Kcal / 2 946,31 KJ	Energia: 1 124,39 Kcal / 4 699,95 KJ	Energia: 655,00 Kcal / 2 737,90 KJ	Energia: 717,98 Kcal / 3 001,16 KJ	Energia: 765,58 Kcal / 3 200,12 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
27,55 g 32,48 g 4,80 g		37,36 g 29,12 g 4,47 g	33,76 g 21,65 g 4,68 g	32,05 g 78,95 g 14,28 g	30,61 g 26,89 g 4,13 g	19,19 g 43,59 g 9,80 g	33,83 g 30,79 g 5,98 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
95,18 g 2,00 g 4,11 g	62,21 g 0,00 g 3,68 g	92,49 g 14,99 g 5,85 g	72,27 g 0,00 g 4,68 g	77,56 g 0,00 g 4,11 g	65,06 g 0,00 g 5,67 g	87,81 g 0,00 g 5,35 g		
1,3,7	1,3,7,9	1,3,9	1,3,7,9	1,7	1,3,7	1,3,7,9		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00003) Normál	Uzsonna	Alma 1 db-Normál			Cornexi-almás-pirosgy. müzli			Alma 1 db-Normál			Rétes almás[1,3]			Cornexi-almás-pirosgy. müzli			Pöttyös túró rudi [6,7,(8)]			Alma 1 db-Normál		
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 66,75 Kcal / 279,02 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 368,21 Kcal / 1 539,12 KJ			Energia: 66,75 Kcal / 279,02 KJ			Energia: 107,42 Kcal / 449,02 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
		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	5,61 g	18,68 g	8,07 g	0,90 g	1,30 g	0,60 g	2,90 g	5,30 g	4,50 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	15,10 g	1,60 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,00 g	42,93 g	5,00 g	0,11 g	15,10 g	1,60 g	0,00 g	12,00 g	0,00 g	0,02 g	7,00 g	0,00 g	0,00 g	
										1,3			6,7,(8)									
	Vacsora	Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7], Trappista sajt 0,04g-40%[7, (1)]			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Sertés párizsi-Pásztor, Kockasajt 17,5gr 40%[7]			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Formázott pulyka szelet-Kinga(1,6,7), Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Citromos tea 5 dl-, Olasz felvágott[6], Korpás zsemle 50gr.[1], Trappista sajt 0,03g-40%[7, (1)]			Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Trappista sajt 0,03g-40%[7,(1)], Csirkem. sonka - Kedvenc, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Mozzarella s. Chepke[7], Csirkem. sonka - Kedvenc			Citromos tea 5 dl-, Rozsos cipó - 2 szelet-N.[1,(7)], Csemege turista-Kedvenc, Edámi sajt 0,05 - 40% Milram[7]		
		Energia: 604,11 Kcal / 2 525,18 KJ			Energia: 470,98 Kcal / 1 968,70 KJ			Energia: 439,02 Kcal / 1 835,10 KJ			Energia: 576,08 Kcal / 2 408,01 KJ			Energia: 573,73 Kcal / 2 398,19 KJ			Energia: 528,78 Kcal / 2 210,30 KJ			Energia: 480,40 Kcal / 2 008,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
25,40 g		17,51 g	10,57 g	12,89 g	13,41 g	5,79 g	20,07 g	4,51 g	2,25 g	22,42 g	19,89 g	9,96 g	25,10 g	16,65 g	7,30 g	26,77 g	14,21 g	6,49 g	19,27 g	12,51 g	8,24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82,17 g	20,00 g	1,90 g	72,35 g	20,00 g	2,48 g	78,62 g	20,00 g	2,39 g	73,21 g	20,00 g	2,59 g	77,33 g	20,00 g	2,76 g	71,12 g	20,00 g	5,33 g	69,67 g	20,00 g	2,03 g		
1,7			1,7			1,7,(6)			1,6,7			1,7			1,7			1,7				

Sipos Csabáné

Ildzsáné Ipacs Ildikó

.....
Élelm.ov.-dietetikus

.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!

