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 2026.11.02. - 2026.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00003) Normál	Reggeli	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Csirkem. sonka - Kedvenc, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Citromos tea 5 dl-, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Körözött-100gr, Zöldpaprika kg-Friss	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Szendvics szelet-Kinga, Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Citromos tea 5 dl-, Kifli korpás 54gr[1], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Csirkem. sonka -Kedvenc	Olasz felvágott[6], Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%- 20g marg.(7)	Csirkem. sonka - Kedvenc, Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Citromos tea 5 dl-	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Királyi sonka-Sertés, Citromos tea 5 dl-, Kockasajt 17,5gr 40%[7]
		Energia: 529,26 Kcal / 2 212,31 Kj	Energia: 442,52 Kcal / 1 849,73 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 19,01 g; Zsír 9,50 g; T.Zsírsav 2,46 g; Szénhidrát 85,71 g; Cukor 20,00 g; Só 3,06 g	Fehérje 12,23 g; Zsír 2,48 g; T.Zsírsav 0,56 g; Szénhidrát 86,51 g; Cukor 20,00 g; Só 1,96 g	Fehérje 12,26 g; Zsír 7,52 g; T.Zsírsav 1,83 g; Szénhidrát 84,81 g; Cukor 20,02 g; Só 1,96 g	Fehérje 17,91 g; Zsír 5,62 g; T.Zsírsav 2,24 g; Szénhidrát 78,33 g; Cukor 20,00 g; Só 2,32 g	Fehérje 17,51 g; Zsír 17,80 g; T.Zsírsav 5,96 g; Szénhidrát 85,71 g; Cukor 20,00 g; Só 2,97 g	Fehérje 20,13 g; Zsír 6,90 g; T.Zsírsav 2,76 g; Szénhidrát 87,19 g; Cukor 20,00 g; Só 3,16 g	Fehérje 21,13 g; Zsír 5,90 g; T.Zsírsav 2,46 g; Szénhidrát 86,19 g; Cukor 20,00 g; Só 3,51 g
		1,(7)	1	1,(7)	1,7	1,6,(7)	1,7	1,7
	Ebéd	Tojásleves -N.19 évtől[1,3], Sertésv.-szelet-N.-19 évestől[1,3], Kelkáposztafőzelék -Normál[1]	Zöldborsóleves Normál[1,3,9], Lecsós virsli-Normál(1,6,7,10), Tarhonya[1,3]	Köményes sült-Normál, Burgonyapüré [7], Párolt zöldségek, 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: 755,93 Kcal / 3 159,79 Kj	Energia: 741,40 Kcal / 3 099,05 Kj	Energia: 1 083,19 Kcal / 4 527,73 Kj	Energia: 850,46 Kcal / 3 554,92 Kj	Energia: 697,63 Kcal / 2 916,09 Kj	Energia: 696,89 Kcal / 2 913,00 Kj
		Fehérje 27,26 g; Zsír 36,57 g; T.Zsírsav 5,89 g; Szénhidrát 50,81 g; Cukor 0,00 g; Só 3,00 g	Fehérje 27,72 g; Zsír 31,61 g; T.Zsírsav 6,13 g; Szénhidrát 87,94 g; Cukor 0,00 g; Só 5,96 g	Fehérje 34,81 g; Zsír 30,35 g; T.Zsírsav 4,00 g; Szénhidrát 80,00 g; Cukor 0,00 g; Só 4,05 g	Fehérje 21,57 g; Zsír 83,65 g; T.Zsírsav 14,77 g; Szénhidrát 63,90 g; Cukor 0,00 g; Só 3,72 g	Fehérje 30,90 g; Zsír 41,47 g; T.Zsírsav 3,72 g; Szénhidrát 89,03 g; Cukor 5,00 g; Só 3,13 g	Fehérje 21,68 g; Zsír 36,21 g; T.Zsírsav 8,56 g; Szénhidrát 75,84 g; Cukor 0,00 g; Só 4,53 g	Fehérje 28,14 g; Zsír 24,58 g; T.Zsírsav 4,46 g; Szénhidrát 89,18 g; Cukor 4,00 g; Só 5,08 g
		1,3	1,3,9,(6),(7),(10)	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7	1,3,9
	Uzsonna	Piskótatekercs 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: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 107,42 Kcal / 449,02 Kj	Energia: 228,21 Kcal / 953,92 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 66,75 Kcal / 279,02 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj
		Fehérje 4,31 g; Zsír 2,44 g; T.Zsírsav 0,58 g; Szénhidrát 31,16 g; Cukor 11,99 g; Só 0,07 g	Fehérje 1,00 g; Zsír 1,00 g; T.Zsírsav 0,00 g; Szénhidrát 17,50 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Fehérje 2,90 g; Zsír 5,30 g; T.Zsírsav 4,50 g; Szénhidrát 12,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,02 g	Fehérje 5,25 g; Zsír 5,87 g; T.Zsírsav 2,15 g; Szénhidrát 37,78 g; Cukor 16,98 g; Só 0,07 g	Fehérje 1,00 g; Zsír 1,00 g; T.Zsírsav 0,00 g; Szénhidrát 17,50 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Fehérje 0,90 g; Zsír 1,30 g; T.Zsírsav 0,60 g; Szénhidrát 15,10 g; Cukor 1,60 g; Só 0,00 g	Fehérje 1,00 g; Zsír 1,00 g; T.Zsírsav 0,00 g; Szénhidrát 17,50 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g

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 2026.11.02. - 2026.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00003) Normál		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.kiőrl.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: 23,17 g; Zsír: 12,66 g; T.Zsírsav: 8,34 g	Fehérje: 23,62 g; Zsír: 27,71 g; T.Zsírsav: 9,24 g	Fehérje: 27,55 g; Zsír: 21,55 g; T.Zsírsav: 12,00 g	Fehérje: 16,51 g; Zsír: 6,90 g; T.Zsírsav: 3,74 g	Fehérje: 26,79 g; Zsír: 22,52 g; T.Zsírsav: 11,99 g	Fehérje: 25,42 g; Zsír: 17,16 g; T.Zsírsav: 10,72 g	Fehérje: 24,13 g; Zsír: 26,33 g; T.Zsírsav: 13,44 g
		Szénhidrát: 87,22 g; Cukor: 76,13 g; Só: 2,13 g	Szénhidrát: 72,62 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,78 g	Szénhidrát: 74,52 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,28 g	Szénhidrát: 84,73 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,24 g	Szénhidrát: 77,15 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,87 g	Szénhidrát: 77,32 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,23 g	Szénhidrát: 70,27 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,77 g
		1,7	1,4,7	1,7,(6)	1,7	1,7	1,7	1,6,7,(10)

Sipos Csabáné
.....
Élelm.ov.-dietetikus

Ildzsáné Ipacs Ildikó
.....
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 2026.11.02. - 2026.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00005) Könnyű-vegyes Felnőtt	Reggeli	Telj.kiőrl.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], Zöldpaprika kg-Friss, Kárpáti szalámi, trappista sajt 0,02g -40%[7, (1)]	Telj.kiőrl.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], Kígyóuborka-Friss, Zala felvágott Kométa	Olasz felvágott[6], Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Citromos tea 5 dl-, Bebó Vitelma35%-20g marg.(7), Poharas tej 0,2l.[7], Pritamin paprika	Telj.kiőrl.kenyér-2sz. N.[1], Kockasajt 17,5gr 40%[7], Citromos tea 5 dl-, Fejedelmi sonka-Kedvenc Ízek, Poharas tej 0,2l.[7], Kígyóuborka-Friss	Telj.kiőrl.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 27,45 g; Zsír 12,68 g; T.Zsírsav 6,76 g	Fehérje 31,65 g; Zsír 35,92 g; T.Zsírsav 17,11 g	Fehérje 18,86 g; Zsír 13,12 g; T.Zsírsav 5,83 g	Fehérje 17,51 g; Zsír 9,07 g; T.Zsírsav 5,54 g	Fehérje 24,11 g; Zsír 23,40 g; T.Zsírsav 9,96 g	Fehérje 27,23 g; Zsír 12,80 g; T.Zsírsav 6,86 g	Fehérje 32,61 g; Zsír 14,15 g; T.Zsírsav 6,16 g
		Szénhidrát 98,99 g; Cukor 20,00 g; Só 3,40 g	Szénhidrát 89,92 g; Cukor 20,00 g; Só 3,72 g	Szénhidrát 97,21 g; Cukor 20,02 g; Só 2,20 g	Szénhidrát 88,18 g; Cukor 20,00 g; Só 1,46 g	Szénhidrát 98,11 g; Cukor 20,00 g; Só 3,21 g	Szénhidrát 97,79 g; Cukor 20,00 g; Só 3,20 g	Szénhidrát 95,81 g; Cukor 20,00 g; Só 3,65 g
		1,7	1,7	1,7	1,7	1,6,7	1,7	1,7
	Ebéd	Tojásleves -N.19 évtől[1,3], Tökfőzelék Normál [1,7], Sertésv.-szelet-N.-19 évestől[1,3]	Parad.burg.főz.-N [1,9], Zöldborsóleves Normál[1,3,9], Köményes sült-Normál	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Bolognai spagetti [1,3,7]	Zöldbabfőzelék-Normál[1,7], Lebbencsleves-Normál[1,3], Roston sült cs.mell-normál, Félbarna kenyér - 1sz.[1]	Vadas-Normál [1,7,10,(12)], Tészta köret-makaróni[1,3], Z. burg.leves-Normál	Paprikás burgonya - kolbásszal, 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: 737,89 Kcal / 3 084,38 Kj	Energia: 766,08 Kcal / 3 202,21 Kj	Energia: 668,30 Kcal / 2 793,49 Kj	Energia: 835,29 Kcal / 3 491,51 Kj	Energia: 697,63 Kcal / 2 916,09 Kj	Energia: 696,89 Kcal / 2 913,00 Kj
		Fehérje 25,13 g; Zsír 39,20 g; T.Zsírsav 5,87 g	Fehérje 33,56 g; Zsír 32,77 g; T.Zsírsav 2,37 g	Fehérje 35,81 g; Zsír 24,55 g; T.Zsírsav 6,96 g	Fehérje 38,54 g; Zsír 26,40 g; T.Zsírsav 6,26 g	Fehérje 30,71 g; Zsír 38,38 g; T.Zsírsav 3,31 g	Fehérje 21,68 g; Zsír 36,21 g; T.Zsírsav 8,56 g	Fehérje 28,14 g; Zsír 24,58 g; T.Zsírsav 4,46 g
		Szénhidrát 57,42 g; Cukor 0,00 g; Só 3,99 g	Szénhidrát 75,04 g; Cukor 4,00 g; Só 3,58 g	Szénhidrát 97,27 g; Cukor 9,60 g; Só 4,76 g	Szénhidrát 70,30 g; Cukor 0,00 g; Só 3,09 g	Szénhidrát 92,16 g; Cukor 5,00 g; Só 4,10 g	Szénhidrát 75,84 g; Cukor 0,00 g; Só 4,53 g	Szénhidrát 89,18 g; Cukor 4,00 g; Só 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

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 2026.11.02. - 2026.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00005) Könnyű-vegyes Felnőtt	Uzsonna	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál	Alma 1 db-Normál
		Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj	Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj
		Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 1,00 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g
		Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 17,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 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.kiőrl.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.kiőrl.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: 25,30 g; Zsír: 18,21 g; T.Zsírsav: 9,65 g	Fehérje: 23,86 g; Zsír: 24,45 g; T.Zsírsav: 6,33 g	Fehérje: 29,14 g; Zsír: 18,61 g; T.Zsírsav: 10,15 g	Fehérje: 19,73 g; Zsír: 9,38 g; T.Zsírsav: 5,33 g	Fehérje: 29,11 g; Zsír: 20,21 g; T.Zsírsav: 10,76 g	Fehérje: 26,33 g; Zsír: 10,31 g; T.Zsírsav: 5,82 g	Fehérje: 21,75 g; Zsír: 23,39 g; T.Zsírsav: 9,86 g
		Szénhidrát: 76,43 g; Cukor: 20,00 g; Só: 1,81 g	Szénhidrát: 88,54 g; Cukor: 20,00 g; Só: 3,13 g	Szénhidrát: 64,96 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,81 g	Szénhidrát: 86,54 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,38 g	Szénhidrát: 74,12 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,65 g	Szénhidrát: 80,74 g; Cukor: 20,00 g; Só: 2,75 g	Szénhidrát: 65,43 g; Cukor: 20,00 g; Só: 4,22 g
		1,7	1,4,7	1,7,(6)	1,7	1,7	1,7,(6)	1,6,7,(10)

Sipos Csabáné
.....
Élelm.ov.-dietetikus

Ildzsáné Ipacs Ildikó
.....
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 2026.11.02. - 2026.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00001) Folyékony pépes	Reggeli	Citromos tea 1 liter-Normál, Almaturmix R.-FP	Citromos tea 1 liter-Normál, Tejeskávé 2 dl-Normál[1,7], Briós [1,3,7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Brokkoliturmix R.-FP[7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Tejeskávé 2 dl-Normál[1,7], Fonott kalács 500g[1,3,7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Sütőtökturmix R.-FP.[7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Burgonyaturmix R.-FP[7]	Citromos tea 1 liter-Normál, Sárgar.turmix R.-FP[7]
		Energia: 390,74 Kcal / 1 633,29 Kj	Energia: 884,31 Kcal / 3 696,42 Kj	Energia: 483,70 Kcal / 2 021,87 Kj	Energia: 708,07 Kcal / 2 959,73 Kj	Energia: 417,91 Kcal / 1 746,86 Kj	Energia: 439,09 Kcal / 1 835,40 Kj	Energia: 403,16 Kcal / 1 685,21 Kj
		Fehérje: 6,65 g; Zsír: 10,08 g; T.Zsírsav: 4,03 g	Fehérje: 22,76 g; Zsír: 17,83 g; T.Zsírsav: 6,59 g	Fehérje: 12,07 g; Zsír: 17,21 g; T.Zsírsav: 7,34 g	Fehérje: 19,03 g; Zsír: 13,60 g; T.Zsírsav: 5,96 g	Fehérje: 8,74 g; Zsír: 11,74 g; T.Zsírsav: 4,92 g	Fehérje: 9,74 g; Zsír: 11,58 g; T.Zsírsav: 4,94 g	Fehérje: 8,71 g; Zsír: 11,56 g; T.Zsírsav: 4,95 g
		Szénhidrát: 67,48 g; Cukor: 40,00 g; Só: 0,65 g	Szénhidrát: 154,99 g; Cukor: 64,98 g; Só: 2,38 g	Szénhidrát: 69,42 g; Cukor: 40,00 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 126,00 g; Cukor: 50,63 g; Só: 0,27 g	Szénhidrát: 68,55 g; Cukor: 40,00 g; Só: 1,61 g	Szénhidrát: 73,18 g; Cukor: 40,00 g; Só: 1,61 g	Szénhidrát: 65,16 g; Cukor: 40,00 g; Só: 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], Meggymártás - turmix[1], Párolt vagdalt - FP[1,(7)]	Húsgombóc (zsemlés) - FP[1,3,(7)], Sárgarépa-főzelék püré - FP [1,7], Szűrt leves[9]	Szűrt leves[9], Zöldbabfőzelék püré/burg - FP[1,7], Párolt vagdalt - FP [1,(7)]	Szűrt leves[9], Brokkolifőzelék-burg.-FP[1,7], Húshasché - FP[1,(7)]
		Energia: 468,83 Kcal / 1 959,71 Kj	Energia: 573,03 Kcal / 2 395,27 Kj	Energia: 609,24 Kcal / 2 546,62 Kj	Energia: 452,73 Kcal / 1 892,41 Kj	Energia: 424,93 Kcal / 1 776,21 Kj	Energia: 489,72 Kcal / 2 047,03 Kj	Energia: 348,76 Kcal / 1 457,82 Kj
		Fehérje: 23,54 g; Zsír: 11,87 g; T.Zsírsav: 2,25 g	Fehérje: 30,26 g; Zsír: 18,64 g; T.Zsírsav: 4,15 g	Fehérje: 38,75 g; Zsír: 17,37 g; T.Zsírsav: 4,99 g	Fehérje: 21,36 g; Zsír: 9,01 g; T.Zsírsav: 3,25 g	Fehérje: 27,05 g; Zsír: 10,96 g; T.Zsírsav: 3,30 g	Fehérje: 24,06 g; Zsír: 18,04 g; T.Zsírsav: 3,06 g	Fehérje: 29,48 g; Zsír: 7,90 g; T.Zsírsav: 2,62 g
		Szénhidrát: 68,47 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,25 g	Szénhidrát: 70,22 g; Cukor: 7,99 g; Só: 3,73 g	Szénhidrát: 72,34 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,18 g	Szénhidrát: 69,51 g; Cukor: 9,99 g; Só: 3,31 g	Szénhidrát: 52,76 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,88 g	Szénhidrát: 58,36 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,24 g	Szénhidrát: 38,98 g; Cukor: 0,00 g; Só: 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-, Tejbenrizs 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: 28,62 g; Zsír: 17,51 g; T.Zsírsav: 7,02 g	Fehérje: 27,27 g; Zsír: 15,97 g; T.Zsírsav: 3,73 g	Fehérje: 14,60 g; Zsír: 4,56 g; T.Zsírsav: 2,04 g	Fehérje: 30,33 g; Zsír: 13,07 g; T.Zsírsav: 2,23 g	Fehérje: 25,16 g; Zsír: 13,21 g; T.Zsírsav: 2,75 g	Fehérje: 11,26 g; Zsír: 4,63 g; T.Zsírsav: 2,53 g	Fehérje: 14,45 g; Zsír: 4,41 g; T.Zsírsav: 2,04 g
		Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:

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 2026.11.02. - 2026.11.08.

	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			7,(1)			1,7		

Sipos Csabáné
.....
Élelm.ov.-dietetikus

Ildzsáné Ipacs Ildikó
.....
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 2026.11.02. - 2026.11.08.

		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 16,11 g; Zsír 3,17 g; T.Zsírsav 1,02 g	Fehérje 8,19 g; Zsír 5,89 g; T.Zsírsav 1,60 g	Fehérje 8,94 g; Zsír 1,10 g; T.Zsírsav 0,47 g	Fehérje 13,19 g; Zsír 10,88 g; T.Zsírsav 4,40 g	Fehérje 16,11 g; Zsír 3,17 g; T.Zsírsav 1,02 g	Fehérje 9,36 g; Zsír 1,19 g; T.Zsírsav 0,39 g	Fehérje 15,69 g; Zsír 3,08 g; T.Zsírsav 1,10 g
		Szénhidrát 93,55 g; Cukor 40,00 g; Só 2,55 g	Szénhidrát 106,95 g; Cukor 55,75 g; Só 1,10 g	Szénhidrát 91,05 g; Cukor 40,02 g; Só 1,10 g	Szénhidrát 92,20 g; Cukor 40,00 g; Só 2,15 g	Szénhidrát 93,55 g; Cukor 40,00 g; Só 2,55 g	Szénhidrát 92,65 g; Cukor 40,02 g; Só 1,45 g	Szénhidrát 91,95 g; Cukor 40,00 g; Só 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.-rövidcső[1,3]	Reszelttészta-leves EK[1,3,9], Köményes sült-Normál, Vizes burgonyapüré - EK, Almabefőtt	Zöldségleves - EK [1,3], Roston sült cs.mell-normál, Meggymártás-EK [1], Tört burgonya	Fóliáshús - KV, Párolt rizs, Almabefőtt, Zölds. burgonyaleves - EK	Zöldségleves - EK [1,3], Párolt vagdalt -Normál[1,(7)], Sárgarépa-főzelék - EK[1]	Almabefőtt, Rizseshús - EK, Zöldségleves - EK [1,3]
		Energia: 654,17 Kcal / 2 734,43 Kj	Energia: 600,06 Kcal / 2 508,25 Kj	Energia: 592,83 Kcal / 2 478,03 Kj	Energia: 462,30 Kcal / 1 932,41 Kj	Energia: 708,87 Kcal / 2 963,08 Kj	Energia: 354,40 Kcal / 1 481,39 Kj	Energia: 474,11 Kcal / 1 981,78 Kj
		Fehérje 30,74 g; Zsír 28,85 g; T.Zsírsav 2,10 g	Fehérje 28,90 g; Zsír 20,10 g; T.Zsírsav 4,23 g	Fehérje 29,29 g; Zsír 20,21 g; T.Zsírsav 0,86 g	Fehérje 31,66 g; Zsír 9,12 g; T.Zsírsav 3,56 g	Fehérje 29,91 g; Zsír 20,02 g; T.Zsírsav 0,91 g	Fehérje 20,02 g; Zsír 7,89 g; T.Zsírsav 2,17 g	Fehérje 22,99 g; Zsír 15,11 g; T.Zsírsav 3,37 g
		Szénhidrát 66,01 g; Cukor 0,00 g; Só 5,68 g	Szénhidrát 72,82 g; Cukor 0,00 g; Só 6,16 g	Szénhidrát 71,31 g; Cukor 10,10 g; Só 3,96 g	Szénhidrát 61,64 g; Cukor 9,99 g; Só 3,23 g	Szénhidrát 100,03 g; Cukor 10,10 g; Só 3,46 g	Szénhidrát 49,26 g; Cukor 0,00 g; Só 4,75 g	Szénhidrát 61,05 g; Cukor 10,10 g; Só 5,15 g
		1,3,9	1,3	1,3,9	1,3		1,3,(7)	1,3

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 2026.11.02. - 2026.11.08.

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

Sipos Csabáné
.....
Élelm.ov.-dietetikus

Ildzsáné Ipacs Ildikó
.....
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 2026.11.02. - 2026.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00039) Diabétesz - 180 gr- Felnőtt	Reggeli	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Csirkem. sonka -Kedvenc, Jégcsapretek-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Jégcsapretek-Friss, Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Körözött-100gr	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Pritamin paprika, Szendvics szelet-Kinga	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Csirkem. sonka -Kedvenc, Trappista sajt 0,04g-40%[7,(1)]	DIAB tea 1 liter [15], Olasz felvágott[6], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab.[1], Pritamin paprika	DIAB tea 1 liter [15], Csirkem. sonka -Kedvenc, Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab.[1], Kígyóuborka-Friss	DIAB tea 1 liter [15], Telj.kiőrl. kenyér-1sz. Diab. [1], Jégcsapretek-Friss, Királyi sonka-Sertés
		Energia: 216,27 Kcal / 904,01 Kj	Energia: 162,27 Kcal / 678,29 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 19,89 g; Zsír 3,30 g; T.Zsírsav 0,94 g; Szénhidrát 30,12 g; Cukor 0,03 g; Só 1,94 g	Fehérje 12,39 g; Zsír 1,10 g; T.Zsírsav 0,24 g; Szénhidrát 29,12 g; Cukor 0,03 g; Só 0,84 g	Fehérje 5,94 g; Zsír 1,26 g; T.Zsírsav 0,31 g; Szénhidrát 29,90 g; Cukor 0,05 g; Só 0,84 g	Fehérje 23,77 g; Zsír 14,48 g; T.Zsírsav 8,08 g; Szénhidrát 29,44 g; Cukor 0,03 g; Só 2,66 g	Fehérje 11,19 g; Zsír 11,54 g; T.Zsírsav 4,44 g; Szénhidrát 31,20 g; Cukor 0,03 g; Só 1,85 g	Fehérje 13,19 g; Zsír 3,29 g; T.Zsírsav 0,94 g; Szénhidrát 29,65 g; Cukor 0,03 g; Só 1,94 g	Fehérje 19,69 g; Zsír 2,29 g; T.Zsírsav 0,64 g; Szénhidrát 28,90 g; Cukor 0,03 g; Só 2,29 g
		1,15	1,15	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 8,55 g; Zsír 5,83 g; T.Zsírsav 4,10 g; Szénhidrát 22,93 g; Cukor 0,00 g; Só 0,50 g	Fehérje 9,01 g; Zsír 5,03 g; T.Zsírsav 1,83 g; Szénhidrát 20,28 g; Cukor 0,16 g; Só 0,35 g	Fehérje 8,55 g; Zsír 5,83 g; T.Zsírsav 4,10 g; Szénhidrát 22,93 g; Cukor 0,00 g; Só 0,50 g	Fehérje 8,80 g; Zsír 3,23 g; T.Zsírsav 1,73 g; Szénhidrát 24,16 g; Cukor 0,00 g; Só 0,61 g	Fehérje 8,85 g; Zsír 5,84 g; T.Zsírsav 4,01 g; Szénhidrát 23,96 g; Cukor 0,00 g; Só 0,52 g	Fehérje 8,55 g; Zsír 5,83 g; T.Zsírsav 4,10 g; Szénhidrát 22,93 g; Cukor 0,00 g; Só 0,50 g	Fehérje 8,85 g; Zsír 5,84 g; T.Zsírsav 4,01 g; Szénhidrát 23,96 g; Cukor 0,00 g; Só 0,52 g
		1,7	1,7,15	1,7	1,7,15	1,7	1,7	1,7
	Ebéd	Tojásleves -N.19 évtől[1,3], Sertésvagd.-szelet-Diab.[1,3], Tökfőzelék Normál [1,7]	Lecsós virsli-Normál(1,6,7,10), Tarhonya - DIAB [1,3], Zöldborsóleves Normál[1,3,9]	Reszeltt.-leves -N-19évtől[1,3,9], Köményes sült-Normál, Burgonyapüré - DIAB[7], Párolt zöldségek	Rántott párizsi Diab.[1,3], Zöldbabfőzelék-Normál[1,7], Lebbencsleves Diab[1,3]	Karfiolleves zöldséges-N[1,3,9], Vadas-Diab. [1,7,10,15,(12)], Tészta köret Diab-makaróni[1,3]	Paprikás burg kolbásszal- DIAB, 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: 573,58 Kcal / 2 397,56 Kj	Energia: 585,69 Kcal / 2 448,18 Kj	Energia: 1 132,85 Kcal / 4 735,31 Kj	Energia: 635,79 Kcal / 2 657,60 Kj	Energia: 583,32 Kcal / 2 438,28 Kj	Energia: 418,99 Kcal / 1 751,38 Kj
		Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	23,59 g	39,04 g	5,81 g	22,49 g	28,22 g	5,59 g	30,44 g	26,72 g	2,85 g	20,36 g	92,12 g	15,82 g	25,70 g	36,59 g	3,00 g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47,75 g	0,00 g	3,81 g	55,82 g	0,00 g	4,95 g	53,82 g	0,00 g	3,03 g	58,76 g	0,00 g	6,17 g	52,05 g	0,00 g	4,59 g	52,13 g	0,00 g	6,69 g	46,78 g	0,00 g	5,63 g
	1,3,7			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,7			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.			Alma 1 db (20 dkg)-DIAB.		
	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	14,00 g	0,00 g	0,00 g	14,00 g	0,00 g	0,00 g	14,00 g	0,00 g	0,00 g	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], Kígyóuborka-Friss			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Zöldséges felvágott(1,6,7), trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)]			DIAB tea 5 dl[15], Csemege turista-Kedvenc, Korpás zsemle 50gr.[1], Jégcsapretek-Friss			DIAB tea 5 dl[15], Kifli korpás 54gr[1], Sertés párizsi-Pásztor, Edámi sajt 0,02-40%Milram[7]			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Jégcsapretek-Friss, Trappista sajt 0,04g-40%[7,(1)]			DIAB tea 5 dl[15], Korpás zsemle 50gr.[1], Csirke pást. [6,(10)], Kockasajt 17,5gr 40%[7]		
	Energia: 356,54 Kcal / 1 490,34 Kj			Energia: 367,57 Kcal / 1 536,44 Kj			Energia: 362,65 Kcal / 1 515,88 Kj			Energia: 202,26 Kcal / 845,45 Kj			Energia: 385,65 Kcal / 1 612,02 Kj			Energia: 354,64 Kcal / 1 482,40 Kj			Energia: 373,86 Kcal / 1 562,73 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	19,56 g	11,72 g	5,14 g	10,91 g	15,97 g	1,30 g	16,77 g	12,89 g	6,62 g	12,06 g	0,77 g	0,30 g	16,95 g	15,36 g	7,21 g	23,14 g	12,01 g	7,44 g	12,04 g	16,94 g	7,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,93 g	0,01 g	2,12 g	42,61 g	0,01 g	1,53 g	40,32 g	0,01 g	2,07 g	39,91 g	0,01 g	0,78 g	43,17 g	0,01 g	2,17 g	40,55 g	0,01 g	1,50 g	40,89 g	0,01 g	1,62 g
	1,7,15,(6)			1,4,15			1,7,15,(6)			1,15			1,7,15			1,7,15			1,6,7,15,(10)		
Pótétkezés	Korpás zsemle 50gr.[1], Kefir-150g- Egri-3,5%[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Edámi sajt 0,04- 40% Milram [7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Diab.minijam/Dzsem 20g-S.barck			Kifli korpás 54gr [1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Joghurt 3,5% 150g natúr-Egri[7]			Korpás zsemle 50gr.[1], Edámi sajt 40%-Milram[7]		
	Energia: 155,03 Kcal / 648,03 Kj			Energia: 188,35 Kcal / 787,30 Kj			Energia: 122,74 Kcal / 513,05 Kj			Energia: 88,05 Kcal / 368,05 Kj			Energia: 127,88 Kcal / 534,54 Kj			Energia: 122,74 Kcal / 513,05 Kj			Energia: 219,38 Kcal / 917,01 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	6,98 g	5,48 g	3,49 g	11,95 g	9,43 g	6,46 g	6,75 g	2,33 g	1,60 g	2,45 g	0,73 g	0,10 g	7,05 g	2,34 g	1,51 g	6,75 g	2,33 g	1,60 g	14,45 g	11,73 g	8,05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	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

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	1,7	1,7	1,7	1	1,7	1,7	1,7

Sipos Csabáné
.....
Élelm.ov.-dietetikus

Ildzsáné Ipacs Ildikó
.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !!!!