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 2026.11.30. - 2026.12.06.

| | | 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 2026.11.30. - 2026.12.06.

| | | 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 2026.11.30. - 2026.12.06.

| | | 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], trappista sajt 0,02g -40%[7,(1)], Zöldpaprika kg-Friss, Kárpáti szalámi | 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 2026.11.30. - 2026.12.06.

| | | 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 2026.11.30. - 2026.12.06.

| | | 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 2026.11.30. - 2026.12.06.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 2026.11.30. - 2026.12.06.

| | | 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 2026.11.30. - 2026.12.06.

| | | 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 2026.11.30. - 2026.12.06.

| | | 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 2026.11.30. - 2026.12.06.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 2026.11.30. - 2026.12.06.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 !!!!