

# ÉTLAP

2022. február 7 – 13.

6. hét

|                | Hétfő                                                                    | Kedd                                                                      | Szerda                                                                                  | Csütörtök                                                                                           | Péntek                                                                   | Szombat                                                                                      | Vasárnap                                                                          |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Tej 2 dl,<br>mini ráma,<br>nagy kifli 1 db,<br>tv. paprika               | Csipketea ,<br>bundás kenyér<br>7 dkg                                     | Gyümölcstea ,<br>sült<br>császárszalonna,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg,<br>uborka | Tej 2 dl,<br>csirkemellsonka,<br>mini ráma,<br>magkeverékes<br>kenyér 5 dkg,<br>kaliforniai paprika | Zöldtea ,<br>körözött,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg,<br>lilahagyma | Kakaó 2 dl,<br>mini vaj,<br>félbarna kenyér<br>5 dkg,<br>paradicsom                          | Gyümölcstea ,<br>sajtos sült kifli<br>1 ½ db,<br>ketchup                          |
| <b>Tízórai</b> | Narancs 20 dkg                                                           | Margarinos kifli<br>1 db                                                  | Ivólé 100 %-os<br>2 dl                                                                  | Narancs 20 dkg                                                                                      | Kockasajt, kifli<br>1 db                                                 | Mandarin 20 dkg                                                                              | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl                                                       |
| <b>Ebéd</b>    | Brokkoli<br>krémleves<br>Hentes tokány<br>Orsó tészta 5 dkg<br>tésztából | Suhintott leves<br>Erdélyi rakott<br>káposzta                             | Daragaluskaleves<br>Pulykapecsenye<br>Tejfölös<br>burgonyafőzelék                       | Zöldségleves<br>Nyitrai csirkemell<br>Sárgarépás rizs<br>5 dkg rizsből<br>Csemege uborka            | Lencseleves<br>Nudli 10 dkg,<br>fahéjas eritrittel                       | Májgaluska leves<br>Húsgombóc<br>Paradicsommártás<br>1/ 2<br>adag főtt burgonya              | Húserőleves<br>Töltött sertéskaraj<br>Burgonyapüré<br>15 dkg<br>Diabetikus befőtt |
| <b>Uzsonna</b> | Sajtos kifli 1 db                                                        | Alma 20 dkg                                                               | Vajas zsemle ½ db                                                                       | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl                                                                         | Alma 20 dkg                                                              | Mini margarin,<br>vincellér kifli 1 db                                                       | Alma 20 dkg                                                                       |
| <b>Vacsora</b> | Tejbegríz (2 dl tej,<br>4 dkg búzadara),<br>kakaópor                     | Zöldtea,<br>tojáskrém,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 10 dkg,<br>paradicsom | Tej 2 dl,<br>baromfimájás,<br>fehér kenyér<br>7 dkg,<br>jégcsapretek                    | Sült hurka,<br>fehér kenyér<br>7 dkg,<br>csemege uborka                                             | Kefir,<br>mini ráma,<br>búzacsírás bagett<br>7 dkg                       | Gyümölcstea,<br>Olasz felvágott<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 10 dkg,<br>uborka | Tejeskávé 2 dl,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle 1 db,<br>tv. paprika   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2022. február 14 – 20.

7. hét

|                | Hétfő                                                                                           | Kedd                                                                                       | Szerda                                                                         | Csütörtök                                                                                       | Péntek                                                                 | Szombat                                                                                 | Vasárnap                                                                                         |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Kakaó 2 dl,<br>snidlinges<br>csirkemell sonka,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 5 dkg | Zöldtea<br>gomolya sajt,<br>fehér kenyér<br>7 dkg,<br>lilahagyma                           | Tej 2 dl,<br>margarinos<br>zsemle 1 db                                         | Gyümölcstea<br>parizer,<br>margarin,<br>fehér kenyér 7 dkg                                      | Tejeskávé 2 dl,<br>vajás zsemle 1 db                                   | Citromos tea<br>mini ráma,<br>főtt tojás,<br>vágott zsemle<br>1 db,<br>paradicsom       | Tej 2 dl,<br>májusi csemege<br>felvágott,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér 5 dkg                    |
| <b>Tízórai</b> | Ivólé 100 %-os<br>2 dl                                                                          | Mandarin 20 dkg                                                                            | Alma 20 dg                                                                     | Molnárka ½ db                                                                                   | Narancs 20 dkg                                                         | Gyümölcsle<br>100 %-os 2 dl                                                             | Mandarin 20 dkg                                                                                  |
| <b>Ebéd</b>    | Tejfölös karalábé-<br>leves<br>Szerb rakott tészta<br>5 dkg tésztából                           | Zellerkrémleves<br>Brassói<br>aprópecsenye<br>Forgatott<br>burgonya 20 dkg<br>Cékla saláta | Kertészleves<br>Sertésvagdalt<br>Paradocsomos<br>káposztafőzelék               | Grízgaluskaleves<br>Marhapörkölt<br>Tarhonya 5 dkg<br>tarhonyából<br>Vegyesvágott<br>savanyúság | Tárkonyos<br>pulykaleves<br>Túrógombóc<br>eritrittel                   | Karfiolleves<br>Házi rizseshús 5<br>dkg rizsből<br>Csemege uborka                       | Orja leves<br>Sertéscsülök<br>pékné módra<br>20 dkg<br>burgonyával<br>Olajos savanyú<br>káposzta |
| <b>Uzsonna</b> | Sajtos rúd 4 dkg                                                                                | Búzacsírás bagett<br>4 dkg                                                                 | Gyümölcsle<br>100 %-os 2 dl                                                    | Alma 20 dkg                                                                                     | Ivólé 100 %-os<br>2 dl                                                 | Kockasajt , kifli<br>1 db                                                               | Sütötök 10 dkg                                                                                   |
| <b>Vacsora</b> | Grill csirkecomb<br>burgonyapüré<br>20 dkg,<br>vegyes vágott<br>savanyúság                      | Tej 2 dl,<br>diák csemege,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg,<br>vajretek   | Citromos tea<br>margarinos fehér<br>kenyér 10 dkg,<br>sonka,<br>vegyes zöldség | Nudli<br>10 dkg, fahéjas<br>eritrittel                                                          | Csipketea<br>zsíros teljes<br>kiőrlésű kenyér<br>10 dkg,<br>paradicsom | Zöldtea diab.,<br>zala felvágott,<br>mini margarin,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle 1 ½ db | Gyümölcstea<br>májkrémes teljes<br>kiőrlésű kenyér<br>10 dkg,<br>jégcsap retek                   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Gondozóház**  
**Cukorbeteg**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# ÉTLAP

2022. február 21 – 27.

8. hét

|                | Hétfő                                                                                    | Kedd                                                                               | Szerda                                                                                        | Csütörtök                                                                                                 | Péntek                                                                                              | Szombat                                                                        | Vasárnap                                                                                     |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Tej 2 dl,<br>fűszeres<br>margarinkrém,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 5 dkg,<br>paradicsom | Csipketea<br>sült szalonna,<br>korpás vekni<br>7 dkg,<br>uborka                    | Zöldtea,<br>újragymás omlett,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg                              | Kakaó 2 dl,<br>szendvics sonka,<br>mini ráma,<br>burgonyás kenyér<br>5 dkg,<br>paradicsom                 | Csipketea ,<br>krémsajtos teljes<br>kiőrlésű kenyér<br>7 dkg,<br>uborka                             | Zöldtea ,<br>pirítós 7 dkg,<br>mini vaj,<br>kockasajt                          | Tej 2 dl,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 5 dkg,<br>reszelt sajt                  |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcs 15-20<br>dkg kivéve banán                                                       | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl                                                        | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl                                                                   | Gyümölcs 15-20<br>dkg kivéve banán                                                                        | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl                                                                         | Tojáskrémes<br>kenyér 4 dkg                                                    | Gyümölcs 15-20<br>dkg kivéve banán                                                           |
| <b>Ebéd</b>    | Bakonyi<br>betyárleves<br>Mákos metélt<br>5 dkg tésztából                                | Tojásleves<br>Rántott<br>sertésszelet<br>Rizi-bizi 4 dkg<br>rizsből<br>Céklasaláta | Májgaluskaleves<br>Főtt virsli<br>Zöldborsófőzelék                                            | Zöldségleves<br>kurucosan<br>Sertéstokány<br>Orsó tészta 5 dkg<br>tésztából<br>Vegyesvágott<br>savanyúság | Tejfölös<br>zöldbableves<br>Fűszere sült tarja<br>Hagymás tört<br>burgonya 20 dkg<br>Csemege uborka | Marhaerőleves<br>Túróstészta 5 dkg<br>tésztával                                | Töltike leves<br>Sült csirkecomb<br>Petrezselymes rizs<br>5 dkg rizsből<br>Diabetikus befőtt |
| <b>Uzsonna</b> | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl                                                              | Sajtkrémes kenyér<br>4 dkg                                                         | Gyümölcs 15-20<br>dkg kivéve banán                                                            | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl                                                                               | Nápolyi 4 dkg                                                                                       | Gyümölcs 15-20<br>dkg kivéve banán                                             | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl                                                                  |
| <b>Vacsora</b> | Tarhonyáshús<br>5 dkg tarhonyából<br>Csemege uborka                                      | Tej 2 dl,<br>margarinos fehér<br>kenyér 7 dkg                                      | Citromos tea<br>turista szalámi,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 10 dkg,<br>uborka | Aprósült<br>Tökfőzelék<br>Kenyér 3 dkg                                                                    | Citromos tea,<br>sonka, magyaros<br>vajkrém,<br>vágott zsemle<br>1 ½ db,<br>vegyes zöldség          | Limonádé<br>pulyka felvágott,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 10 dkg | Gyümölcstea<br>túrókrémes fehér<br>kenyér 10 dkg,<br>lilahagyma                              |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# ÉTLAP

2022. február 28.- március 6.

9. hét

|                | Hétfő                                                                        | Kedd                                                                        | Szerda                                                                        | Csütörtök                                            | Péntek                                                                                 | Szombat                                                               | Vasárnap                                                                                              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Tej 2 dl,<br>margarinos<br>burgonyás kenyér<br>5 dkg, kaliforniai<br>paprika | Csipketea<br>bundás kenyér<br>7 dkg                                         | Zöldtea<br>sült<br>császárszalonna<br>fehér kenyér<br>7 dkg,<br>paradicsom    | Tej 2 dl,<br>vajkrémes vágott<br>zsemle 1 db         | Citromos tea,<br>tojásos lecsó,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg                     | Kakaó 2 dl,<br>párizsikrém,<br>burgonyás kenyér<br>5 dkg,<br>uborka   | Csipketea ,<br>zöldfűszeres<br>sajtkrém,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg                           |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl                                                  | Nápolyi 4 dkg                                                               | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl                                                   | Kefir, kifli ½ db                                    | Kockasajt, kenyér<br>4 dkg                                                             | Gyümölcs 15-20<br>dkg kivéve banán                                    | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl                                                                           |
| <b>Ebéd</b>    | Rizsleves<br>Sertésvagdalt<br>Kelkáposzta<br>főzelék                         | Hamis gulyásleves<br>Bolognai spagetti<br>5 dkg tésztából                   | Brokkoli<br>krémleves<br>Pincepörkölt 20<br>dkg burgonyával<br>Káposztasaláta | Grízgaluskaleves<br>Sült kolbász<br>Szárzababfőzelék | Francia<br>hagymaleves<br>Sült csirkecomb<br>Miskolci rakottas                         | Reszelttésztalesves<br>Tojásos nokedli ½<br>adag<br>Fejes saláta      | Zöldségleves<br>Csirkemell<br>párizsiasan<br>Petrezselymes<br>rizs 5 dkg rizsből<br>Diabetikus befőtt |
| <b>Uzsonna</b> | Alma 20 dkg                                                                  | Gyümölcs 15-20<br>dkg kivéve banán                                          | Kockasajt, kenyér<br>4 dkg                                                    | Gyümölcs 15-20<br>dkg kivéve banán                   | Gyümölcs 15-20<br>dkg kivéve banán                                                     | Májkrémes kenyér<br>4 dkg                                             | Alma 20 dkg                                                                                           |
| <b>Vacsora</b> | Sült halrudak<br>petrezselymes rizs<br>5 dkg rizsből<br>Diab. befőtt         | Citromos tea,<br>tavaszi felvágott,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér<br>10 dkg | Kakaó 2 dl,<br>mini vaj,<br>császár zsemle<br>1 db                            | Rizseshús 5 dkg<br>rizsből<br>csemege uborka         | Gyümölcstea<br>Olasz felvágott<br>mini ráma,<br>fehér kenyér 1<br>0 dkg,<br>paradicsom | Tej 2 dl,<br>baromfi felvágott,<br>margarin,<br>zsemle,<br>paradicsom | Gyümölcstea<br>pírtaminos<br>csirkemellsonka,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér<br>10 dkg                 |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!