

# ÉTLAP

2022. augusztus 1 - 5.  
31. hét

|                | Hétfő                                                         | Kedd                                                                        | Szerda                                                                                        | Csütörtök                                                              | Péntek                                                                  | Szombat                                                                                | Vasárnap                                                                            |
|----------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Gyümölcstea diab., kenőmájás, korpás kenyér 7 dkg, paradicsom | Citromos tea diab., tojásos lecsó, fehér kenyér 7 dkg                       | Tej 2 dl, mini ráma, gomolya sajt, teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg                               | Gyümölcstea diab., sült kolbász, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg, mustár  | Kakaó diab. 2 dl, zsemle 1 db                                           | Citromos tea diab., sajtos sült nagy kifli 7 dkg-nyi                                   | Csipketea diab., sült császárszalonna, burgonyás kenyér 7 dkg, kaliforniai paprika  |
| <b>Tízórai</b> | Mini diab. jam, zsemle ½ db                                   | Ívólé 100 %-os 2 dl                                                         | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                                            | Sajtos rúd 4 dkg-nyi                                                   | Kockasajt, kifli ½ db                                                   | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                                     | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                                  |
| <b>Ebéd</b>    | Tarhonya leves<br>Pulykapörkölt<br>Finomfőzelék               | Tojásleves<br>Húsos rakott<br>tészta 5 dkg<br>tésztából                     | Zöldségleves<br>Szerpenyős<br>burgonya<br>kolbásszal 20 dkg<br>burgonyából<br>Kovászos uborka | Gombakrémleves<br>Szárnyasrizottó 5 dkg rizsből<br>Bolgár saláta diab. | Csontleves<br>Sertés vagdalt<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék diab.   | Magyaros<br>burgonyaleves<br>(füstölt<br>kolbásszal)<br>Túrógombóc diab.<br>eritrittel | Orjaleves<br>Mustáros<br>csirkemell<br>Rizi-bizi 5 dkg<br>rizsből<br>Vitamin saláta |
| <b>Uzsonna</b> | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)            | Kefir, kifli ½ db                                                           | Vajas zsemle ½ db                                                                             | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                     | Gyümölcslé 100 %-os 2 dl                                                | Natúr joghurt, kifli ½ db                                                              | Ostyaszelet diab. 4 dkg                                                             |
| <b>Vacsora</b> | Tejeskávé diab. 2 dl, mini ráma, teljes kiőrlésű bagett 7 dkg | Zöldtea diab., párizsi, margarin, teljes kiőrlésű zsemle 1 ½ db, paradicsom | Citromos tea diab., csirkemellsonka, mini ráma, zabos kenyér 10 dkg, tv. paprika              | Tej 2 dl, zala felvágott, mini ráma, fehér kenyér 7 dkg, paradicsom    | Gyümölcstea diab., tepertőkrémes magkeverékes kenyér 10 dkg, póréhagyma | Zöldtea diab., májusi felvágott, mini ráma, molnárka 1 db, paradicsom                  | Csipketea diab., pulyka felvágott teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg, hónapos retek      |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2022. augusztus 8 - 12.

32. hét

|                | Hétfő                                                                      | Kedd                                                                            | Szerda                                                                                   | Csütörtök                                                                 | Péntek                                                       | Szombat                                                                         | Vasárnap                                                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Gyümölcstea diab., rántotta, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg, paradicsom      | Tej 2 dl, mini ráma, zsemle 1 db                                                | Citromos tea diab., mini ráma, reszelt sajt, burgonyás kenyér 7 dkg,                     | Tejeskávé diab. 2 dl, főtt krinolin, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg | Citromos tea diab., sajtos-tejfölös lángos 1 db kisebb       | Tej 2 dl, mini ráma, zsemle 1 db                                                | Csipketea diab., zöldfűszeres túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle 1 db, retek            |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                         | Májkrémes fehér kenyér 4 dkg                                                    | Limonádé diab., margarinos kenyér 4 dkg                                                  | Nápolyi diab. 4 dkg                                                       | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)           | Gyümölcslé 100 %-os 2 dl                                                        | Kockasajt, kifli 1 db                                                                 |
| <b>Ebéd</b>    | Zöldségleves kurucosan Fokhagymás sertés pecsenye Tejfölös burgonyafőzelék | Sertésraguleves Káposztás kocka 5 dkg tésztából diab.                           | Köménymagos leves Rántott sertésszelet Sárgarépas rizs 4 dkg rizsből                     | Brokkoli krémleves Szalonnás csirkemáj Petrezselymes burgonya 20 dkg      | Árpagyöngyleves Töltött paprika diab.                        | Reszelt leves Bakonyi sertéstokány Nokedli ½ adag                               | Zöldségleves Pulykamell párizsian Petrezselymes burgonya 20 dkg Uborkasaláta diab.    |
| <b>Uzsonna</b> | Ívólé 100 %-os 2 dl                                                        | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                              | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                                       | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                        | Vincellér kifli 1 db                                         | Mini vaj, vágott zsemle ½ db                                                    | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                                    |
| <b>Vacsora</b> | Tej 2 dl, Olasz felvágott, mini ráma, zabos kenyér 7 dkg, vajretek         | Citromos tea diab., szendvics sonka, teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg, tv. paprika | Kakaó diab. 2 dl, zala felvágott, mini ráma, teljes kiőrlésű zsemle 1 db, vegyes zöldség | Gyümölcstea diab., tepertőkrém, fehér kenyér 10 dkg, uborka               | Tej 2 dl, párizsi, mini ráma, korpás vekni 7 dkg, paradicsom | Zöldtea diab., paradicsomos halkrémes teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg, lilahagyma | Tej 2 dl, májusi felvágott, mini ráma, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg, pritamin paprika |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

## Gondozóház Cukorbeteg

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# ÉTLAP

2022. augusztus 15 - 19.  
33. hét

|                | Hétfő                                                                            | Kedd                                                                                         | Szerda                                                                        | Csütörtök                                                                                 | Péntek                                             | Szombat                                                                                       | Vasárnap                                                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Tejeskávé diab 2 dl,<br>mini vaj,<br>zsemle 1 db                                 | Csipketea diab.,<br>baromfipárizsi,<br>mini vaj,<br>szőlőmagvas<br>kenyér 7 dkg,<br>vajretek | Gyümölcs tea diab.,<br>melegszendvics 7 dkg kenyérből                         | Tej 2 dl,<br>mini ráma,<br>zsemle 1 db                                                    | Csipketea diab.,<br>bundás kenyér 7 dkg kenyérből  | Kakaó diab. 2 dl,<br>mini vaj,<br>csirkemell sonka,<br>burgonyás kenyér 5 dkg,<br>tv. paprika | Citromos tea diab.,<br>tojáskrém teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg,<br>kaliforniai paprika |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                               | Ívólé 100 %-os 2 dl                                                                          | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                            | Mini vaj, kifli 1 db                                                                      | Ívólé 100 %-os 2 dl                                | Limonádé diab., májkrém kenyér 4 dkg                                                          | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                                    |
| <b>Ebéd</b>    | Karfiol leves<br>Bácskai rizseshús 5 dkg rizsből<br>Uborkasaláta diab.           | Suhintott leves<br>Baromfi vagdalt<br>Kelkáposzta főzelék                                    | Palócleves<br>Nudli 7 dkg<br>fahéjas eritrittel                               | Zellerkrémleves<br>Marhapörkölt<br>Tarhonya 5 dkg tarhonyából<br>Kovászos uborka          | Szárnas raguleves<br>Sajtos pogácsa 1 db           | Húserőleves<br>Csirkemell párizsian<br>Hagymás tört burgonya 20 dkg<br>Csemegeuborka          | Zöldborsóleves<br>Tejfölös sertéscomb<br>Szarvacska tészta 5 dkg tésztából            |
| <b>Uzsonna</b> | Vajas hami rúd 4 dkg-nyi                                                         | Molnárika ½ db                                                                               | Kockasajt, kifli 1 db                                                         | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                                        | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével) | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva, banán kivételével)                                            | Ívólé 100 %-os 2 dl                                                                   |
| <b>Vacsora</b> | Citromos tea diab.,<br>nyári turista felvágott,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér 10 | Tej 2 dl,<br>mini diab. jam,<br>zsemle 1 db                                                  | Citromos tea diab.,<br>lilahagymás körözött,<br>teljes kiőrlésű zsemle 1 ½ db | Zöldtea diab.,<br>párizsi,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű zsemle 1 ½ db,<br>tv. paprika | Tej 2 dl,<br>mini vaj,<br>búzacsírás bagett 7 dkg  | Gyümölcs tea diab.,<br>kockasajt,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg,             | Tej 2 dl,<br>húskonzerv,<br>fehér kenyér 7 dkg,<br>paradicsom                         |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# ÉTLAP

2022. augusztus 22 - 26.

34. hét

|                | Hétfő                                                                                                | Kedd                                                                                     | Szerda                                                                            | Csütörtök                                                                                         | Péntek                                                                               | Szombat                                                                      | Vasárnap                                                                          |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Tejeskávé diab. 2 dl,<br>kenőmájas,<br>teljes kiőrlésű zsemle 1 db,<br>uborka                        | Citromos tea diab.,<br>fokhagymás piritós 7 dkg,<br>mini ráma                            | Citromos tea diab.,<br>lecsó,<br>teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg                     | Kakaó diab. 2 dl,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű zsemle 1 db                                    | Gyümölcstea diab.,<br>házi sajtkrémés magkeverékes kenyér 7 dkg,<br>tv. paprika      | Tej 2 dl,<br>mini vaj,<br>teljes kiőrlésű zsemle 1 db,<br>paradicsom         | Citromos tea diab.,<br>főtt tojás,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér 7 dkg,<br>uborka |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva,<br>banán kivételével)                                                | Ívólé 100 %-os 2 dl                                                                      | Limonádé diab.,<br>kockasajt, kenyér 4 dkg                                        | Diab. nápolyi 4 dkg                                                                               | Limonádé diab.,<br>vajás kenyér 4 dkg                                                | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva,<br>banán kivételével)                        | Limonádé diab.,<br>diab. nápolyi 4 dkg                                            |
| <b>Ebéd</b>    | Rizsleves<br>Sült kolbász<br>Zöldbabfőzelék                                                          | Reszelttészta leves<br>Vajon párolt csirkemell<br>Majonézes tésztasaláta 5 dkg tésztából | Kertészleves<br>Sült csirkecomb<br>Kukoricás rizs 5 dkg rizsből<br>Csemege uborka | Galuskaleves<br>Rakott karfiol                                                                    | Marhaerőleves<br>Brassói aprópecsenye<br>Forgatott burgonya 20 dkg<br>Vitamin saláta | Bográcsgulyás<br>Tükörtojás<br>Tökfőzelék                                    | Széchenyi-leves<br>Marhapörkölt<br>Sós burgonya 20 dkg<br>Uborkasaláta            |
| <b>Uzsonna</b> | Kifli 1 db, vaj                                                                                      | Molnárka ½ db                                                                            | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva,<br>banán kivételével)                             | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva,<br>banán kivételével)                                             | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva,<br>banán kivételével)                                | Májkrémés kifli 1 db                                                         | Gyümölcs 15 dkg (körte, szilva,<br>banán kivételével)                             |
| <b>Vacsora</b> | Zöldtea diab.,<br>májusi felvágott,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg,<br>hónapos retek | Gyümölcstea diab.,<br>szendvics sonka,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg    | Gyümölcstea diab.,<br>joghurt,<br>teljes kiőrlésű kifli 1 ½ db                    | Csipketea diab.,<br>Zala felvágott,<br>mini ráma,<br>kukoricapelyhes kenyér 10 dkg,<br>paradicsom | Tej 2 dl,<br>mini ráma,<br>molnárka 1 db                                             | Citromos tea diab.,<br>házi halkrémés,<br>fehér kenyér 10 dkg,<br>lilahagyma | Tej 2 dl,<br>mini ráma<br>zsemle 1 db                                             |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2022. augusztus 29. - szeptember 2.

35. hét

|                | Hétfő                                                                                          | Kedd                                                                            | Szerda                                                                             | Csütörtök                                                                                   | Péntek                                                                                                   | Szombat                                                          | Vasárnap                                                                                          |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Csipketea diab.,<br>melegszendvics 7<br>dkg kenyérből                                          | Zöldtea diab.,<br>sonkakrém,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg,<br>tv. paprika | Citromos tea diab.,<br>tócsni<br>fokhagymás<br>tejföllel                           | Csipketea diab.,<br>fűszeres májas,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg,<br>uborka           | Csipketea diab.,<br>hamburgerhús,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle 1 db,<br>vegyes zöldség                   | Tej 2 dl,<br>mini ráma,<br>búzacsírás bagett 5<br>dkg,<br>uborka | Gyümölcstea<br>diab.,<br>turista szalámi,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle 1 db,        |
| <b>Tízórai</b> | Ívólé 100 %-os 2<br>dl                                                                         | Gyümölcs 15 dkg<br>(körte, szilva,                                              | Limonádé diab.,<br>kockasajt, kenyér                                               | Gyümölcs 15 dkg<br>(körte, szilva,                                                          | Zsúrkenyér 4 dkg,<br>mini ráma                                                                           | Kockasajt,<br>kifli 1 db                                         | Limonádé diab.,<br>májkrémes kenyér                                                               |
| <b>Ebéd</b>    | Grizgaluska leves<br>Pulykapörkölt<br>Zöldborsófőzelék                                         | Tárkonyos<br>pulykaleves<br>Túrós tészta 5 dkg<br>tésztából                     | Zöldségleves<br>Szatmári rakott<br>burgonya 20 dkg<br>burgonyából                  | Reszelttésztaleves<br>Bolognai spagetti<br>5 dkg tésztából                                  | Őszibarackleves<br>diab.(élőből)<br>Rántott hal<br>Rizi-bizi 4 dkg<br>rizsből<br>Kisdinnye<br>savanyúság | Cserkészleves<br>Aprósült<br>Zöldbabfőzelék                      | Májgaluskaleves<br>Kijevi csirkemell<br>Petrezselymes<br>burgonya 15 dkg<br>Diab. befőtt          |
| <b>Uzsonna</b> | Sajtos stangli 4<br>dkg-nyi                                                                    | Nápolyi diab. 4<br>dkg                                                          | Gyümölcs 15 dkg<br>(körte, szilva,                                                 | Vajas kifli 1 db                                                                            | Kefir, kifli ½ db                                                                                        | Ívólé 100 %-os 2<br>dl                                           | Gyümölcs 15 dkg<br>(körte, szilva,                                                                |
| <b>Vacsora</b> | Gyümölcstea<br>diab.,<br>tejfölös túrókrém,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 10 dkg,<br>lilahagyma | Kakaó diab. 2 dl,<br>krémsajtos<br>császár zsemle 1<br>db,<br>paradicsom        | Gyümölcstea<br>diab.,<br>tavaszi rolád,<br>mini vaj,<br>félbarna kenyér 10<br>dkg, | Zöldtea diab.,<br>májusi felvágott,<br>mini ráma,<br>korpás vekni 10<br>dkg,<br>tv. paprika | Tejeskávé diab. 2<br>dl,<br>csemege szalámi,<br>mini ráma,<br>burgonyás kenyér<br>7 dkg,                 | Tej 2 dl,<br>zala felvágott,<br>mini ráma,<br>zsemle 1 db        | Citromos tea diab.,<br>párizsikrémes,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle 1 ½ db,<br>kaliforniai paprika |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!