

# ÉTLAP

2022. december 5 – 11.  
49. hét



|                | Hétfő                                                                          | Kedd                                                                            | Szerda                                                                              | Csütörtök                                                                                    | Péntek                                                                            | Szombat                                                                                  | Vasárnap                                                                                                    |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Tej 2 dl,<br>sertés párizsi,<br>margarinos mixes<br>zsemle 1 db,<br>paradicsom | Gyümölcstea ,<br>melegszendvics 7<br>dkg kenyérből                              | Tej 2 dl,<br>tükörtojás,<br>burgonyás kenyér<br>5 dkg,<br>tv. paprika               | Csipketea ,<br>Zala felvágott<br>margarinos teljes<br>kiörlésű zsemle 1<br>db,<br>paradicsom | Kakaó . 2 dl,<br>vajás zsemle 1 db                                                | Gyümölcstea.,<br>bundás kenyér 7<br>dkg kenyérből                                        | Tejeskávé. 2 dl,<br>Olasz felvágott ,<br>mini ráma,<br>teljes kiörlésű<br>kenyér 5 dkg,<br>pritamin paprika |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcsle 100<br>%-os 2 dl                                                    | Alma 20 dkg                                                                     | Kockasajt, kifli 1<br>db                                                            | Narancs 20 dkg                                                                               | Kockasajt, kifli 1<br>db                                                          | Gyümölcsle 100<br>%-os 2 dl                                                              | Vajás kifli 1 db                                                                                            |
| <b>Ebéd</b>    | Árpagyöngyleves<br>Pulykapecsenye<br>Finomfőzelék                              | Egri húsleves<br>Gránátos kocka 4<br>dkg tésztából                              | Daragaluskaleves<br>Rakott zöldbab                                                  | Köménymagos<br>leves<br>Vajon párolt<br>csirkemell<br>Majonézes<br>tésztasaláta 5 dkg        | Karfiolleves<br>Sült csirkecomb<br>Párolt rizs ½ adag<br>Párolt zöldség ½<br>adag | Csirkeraguleves<br>Túrós gombóc                                                          | Gombakrémleves<br>Sült csirkecomb<br>Rizi-bizi 4 dkg<br>rizsből<br>Céklasaláta                              |
| <b>Uzsonna</b> | Diab. télapó                                                                   | Vajás kifli 1 db                                                                | Alma 20 dkg                                                                         | Ivólé 100 %-os 2<br>dl                                                                       | Alma 20 dkg                                                                       | Sajtos rúd 4 dkg-<br>nyi                                                                 | Mandarin 20 dkg                                                                                             |
| <b>Vacsora</b> | Sült hurka<br>fehér kenyér 7 dkg<br>csemege uborka                             | Gyümölcstea<br>tepertőkrémes<br>teljes kiörlésű<br>kenyér 10 dkg,<br>lilahagyma | Tejeskávé. 2 dl,<br>sajtkrémes teljes<br>kiörlésű kenyér 7<br>dkg,<br>jégcsap retek | Nudli 10 dkg                                                                                 | Joghurt,<br>teljes kiörlésű kifli<br>1 ½ db                                       | Tej 2 dl,<br>csemege szalámi,<br>mini ráma,<br>teljes kiörlésű<br>zsemle 1 db,<br>uborka | Csipketea ,<br>szárnyas pástétom,<br>fehér kenyér 10<br>dkg,<br>paradicsom                                  |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2022. december 12 - 18.

50. hét

|                | Hétfő                                                                     | Kedd                                                                                         | Szerda                                                                          | Csütörtök                                                                              | Péntek                                                                               | Szombat                                                                       | Vasárnap                                                                                    |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Gyümölcstea<br>hamburger hús,<br>vágott zsemle 1<br>db,<br>vegyes zöldség | Tejeskávé 2 dl,<br>ízesített vajkrém,<br>teljes kiőrlésű kifli<br>1 db,<br>paradicsom        | Citromos tea ,<br>tejfölös túrókrém,<br>fehér kenyér 7<br>dkg,<br>lilahagyma    | Tejeskávé . 2 dl,<br>zsemle 1 db<br>mini ráma                                          | Csipketea ,<br>főtt tojás,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér 7<br>dkg,<br>tv. paprika    | Gyümölcstea ,<br>főtt krinolin,<br>mustár,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg | Tej 2 dl,<br>mini diab.jam,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 5 dkg                |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcslé 100<br>%-s 2 dl                                                | Mandarin 20 dkg                                                                              | Alma 20 dkg                                                                     | Narancs 20 dkg                                                                         | Vajas kifli 1 db                                                                     | Gyümölcslé 100<br>%-os 2 dl                                                   | Kockasajt, kifli 1<br>db                                                                    |
| <b>Ebéd</b>    | Zöldborsóleves<br>Sertésvagdalt<br>Tefölös<br>Tökfőzelék                  | Zellerkrémleves<br>Brassói<br>aprópecsenye<br>Forgatott<br>burgonya 20 dkg<br>Cékla saláta . | Reszelttésztalesves<br>Rakott<br>kelkáposzta                                    | Francia<br>hagymaleves<br>Bácskai<br>tarhonyás hús 5<br>dkg tarhonyából<br>Almapaprika | Srtéraguleves<br>Túrós tészta 5 dkg<br>tésztából                                     | Zöldségleves<br>Párolt szelet<br>Zöldbabfőzelék                               | Széchenyi- leves<br>Sült csirkecomb<br>Sárgarépás rizs 5<br>dkg rizsből<br>Diab. almabefőtt |
| <b>Uzsonna</b> | Alma 20 dkg                                                               | Kockasajt, kifli 1<br>db                                                                     | Hami rúd 4 dkg-<br>nyi                                                          | Alma 20 dkg                                                                            | Narancs 20 dkg                                                                       | Kenőmájas,<br>kenyér 4 dkg                                                    | Alma 20 dkg                                                                                 |
| <b>Vacsora</b> | Zúza pörkölt,<br>párolt rizs 5 dkg<br>rizsből,<br>almapaprika             | Zöldtea ,<br>csirkemell sonka,<br>mini vaj,<br>kifli 2 db,<br>uborka                         | Tej 2 dl,<br>májusi felvágott,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg | Rántott parizer,<br>burgonyapüré 15<br>dkg,<br>csemege uborka                          | Citromos tea ,<br>Olasz felvágott,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle 1 ½ db | Gyümölcstea.,<br>csemege szalámi,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér 10<br>dkg,    | Tej 2 dl,<br>mini ráma,<br>búzacsírás bagett<br>7 dkg                                       |

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

## Gondozóház Cukorbeteg

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# ÉTLAP

2022. december 19 – 25.

51. hét

|                | Hétfő                                                                               | Kedd                                                                             | Szerda                                                                                            | Csütörtök                                                                  | Péntek                                                                                          | Szombat                                                                                | Vasárnap                                                                  |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Citromos tea ,<br>Olasz felvágott,<br>mini vaj,<br>fehér kenyér 7<br>dkg,<br>uborka | Kakaó . 2 dl,<br>izesített vajkrém,<br>teljes kiőrlésű<br>kifli 1 db<br>vajretek | Gyümölcstea ,<br>csirkemell sonka,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle 1 db<br>tv. paprika | Tejeskávé . 2 dl,<br>zsele 1 db,<br>mini vaj                               | Gyümölcstea ,<br>sült szalonna,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg,<br>paradicsom               | Citromos tea ,<br>főtt tojás ,<br>mini ráma,<br>félbarna kenyér 7<br>dkg               | Tej 2 dl,<br>mini . jam,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér 5 dkg              |
| <b>Tízórai</b> | Vajas kifli 1 db                                                                    | Alma 20 dkg                                                                      | Molnárka ½ db                                                                                     | Narancs 20 dkg                                                             | Gyümölcslé 100<br>%-os 2 dl                                                                     | Alma 20 dkg                                                                            | Mandarin 20 dkg                                                           |
| <b>Ebéd</b>    | Zöldségleves<br>Sertéspörkölt<br>Copfocska tészta<br>6 dkg tésztából                | Tojásleves<br>Házi rizseshús 5<br>dkg rizsből<br>Vegyesvágott<br>savanyúság      | Almaleves diab.<br>Szerpenyős<br>burgonya<br>kolbásszal 20 dkg<br>burgonyával<br>Csemege uborka   | Zöldséges<br>tarhonyaleves<br>Sertés pecsenye<br>Kelkáposzta<br>főzelék    | Karalábéleves<br>Sült halrudak<br>Tartár mártás<br>diab.<br>Petrezselymes rizs<br>5 dkg rizsből | Újházi csirkeleves<br>Mákos tészta 5<br>dkg tésztából<br>eritrittel                    | Marhaerőleves<br>Töltött káposzta                                         |
| <b>Uzsonna</b> | Kivi 20 dkg                                                                         | Gyümölcslé 100<br>%-os 2 dl                                                      | Alma 20 dkg                                                                                       | Szaloncukor diab.                                                          | Gyümölcslé 100<br>%-os 2 dl                                                                     | Narancs 20 dkg                                                                         | Diab. csoki 4 dkg                                                         |
| <b>Vacsora</b> | Zöldtea ,<br>Zala felvágott,<br>mini ráma,<br>zsemle 1 ½ db,<br>tv. paprika         | Gyümölcstea ,<br>kockasajt,<br>fehér kenyér 10<br>dkg,<br>paradicsom             | Csipketea 2 dl,<br>marha párizsi,<br>margarinos fehér<br>kenyér 10 dkg,<br>paradicsom             | Gyümölcstea ,<br>tepertőkrémes<br>félbarna kenyér 10<br>dkg,<br>lilahagyma | Joghurt,<br>kifli 1 ½ db                                                                        | Citromos tea.,<br>csemege szalámi,<br>mini ráma,<br>vágott zsemle 1 ½<br>db,<br>uborka | Zöldtea ,<br>sertésmájkrém,<br>burgonyás kenyér<br>10 dkg,<br>tv. paprika |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

## Gondozóház Cukorbeteg

# ÉTLAP

2022. december 26. - 2023. január 1.  
52. hét



|                | Hétfő                                                                                     | Kedd                                                                                      | Szerda                                                                        | Csütörtök                                                                            | Péntek                                                                                    | Szombat                                                                        | Vasárnap                                                                                     |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Tej 2 dl,<br>margarinos zsemle<br>1 db                                                    | Gyümölcstea ,<br>szalonnás<br>tojásrántotta,<br>fehér kenyér 7<br>dkg,<br>lilahagyma      | Citromos tea .,<br>hamburger hús,<br>vágott zsemle 1<br>db,<br>vegyes zöldség | Tejeskávé 2 dl,<br>reszelt sajt,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér 5<br>dkg,<br>vajretek | Gyümölcstea .,<br>májusi csemege<br>felvágott,<br>mini ráma,<br>burgonyás kenyér<br>7 dkg | Kakaó .,<br>mini vaj,<br>zsemle 1 db                                           | Citromos tea ,<br>sajtkrémes<br>fehér kenyér 7<br>dkg,<br>lilahagyma                         |
| <b>Tízórai</b> | Alma 20 dkg                                                                               | Narancs 20 dkg                                                                            | Gyümölcslé 100<br>%-os 2 dl                                                   | Alma 20 dkg                                                                          | Narancs 20 dkg                                                                            | Mandarin 20 dkg                                                                | Gyümölcslé100<br>%-os 2 d                                                                    |
| <b>Ebéd</b>    | Daragaluskaleves<br>Búbos hús<br>Burgonyapüré 15<br>dkg<br>Csemege uborka                 | Paradicsomleves<br>diab.<br>Sertéspörkölt<br>Tarhonya 5 dkg<br>tarhonyából<br>Almanaprika | Szárnyas<br>raguleves<br>Párolt szelet<br>Tökfőzelék                          | Suhintott leves<br>Főtt virsli<br>Zöldborsófőzelék                                   | Sertésraguleves<br>Nudli 10 dkg<br>fahéjas eritrittel                                     | Orjaleves<br>Disznotoros<br>Párolt káposzta<br>diab.<br>½ adag sós<br>burgonya | Húserőleves<br>Sertés karaj<br>párizsiasan<br>Párolt rizs 5 dkg<br>rizsből<br>Csemege uborka |
| <b>Uzsonna</b> | Molnárka ½ d                                                                              | Kockasajt, kifli 1<br>db                                                                  | Sós perec 4 dkg-<br>nyi                                                       | Sajtos pogácsa 4<br>dkg-nyi                                                          | Gyümölcslé 100<br>%-os 2 dl                                                               | Kockasajt, kifli 1<br>db                                                       | Kivi 20 dkg                                                                                  |
| <b>Vacsora</b> | Citromos tea<br>turista felvágott,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér 10<br>dkg,<br>paradicsom | Kefir,<br>kifli 1 ½ db                                                                    | Kakaó . 2 dl,<br>baromfi párizsi,<br>mini ráma,<br>zsemle 1 db                | Zöldtea<br>sonka,<br>margarin,<br>burgonyás kenyér<br>10 dkg                         | Tej 2 dl,<br>kenőmájas kemyér<br>7 dkg,<br>paradicsom                                     | Francia saláta ,<br>sertésvagdalt                                              | Gyümölcstea<br>diák csemege,<br>mini ráma,<br>félbarna kenyér 10<br>dkg,<br>paradicsom       |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató