

# É T L A P

2020. január 6 - 12.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé 2 dl, mini ráma, kifli 1 db	Gyümölcsstea, meleg szendvics 7 dkg kenyérből	Kakaó 2 dl, tükörtojás fehér kenyér 5 dkg, paradicsom	Csipketea, pirítós 7 dkg, fűszeres margarinkrém, lilahagyma	Tej 2 dl, mini ráma, zsemle 1 db	Gyümölcsstea , bundás kenyér 7 dkg kenyérből	Tej 2 dl, szárnyas májkrém, kukoricapelyhes kenyér 5 dkg, paradicsom
<b>Tízórai</b>	Májkrémes kenyér 4 dkg	Gyümölcslé 100 %-os 2 dl	Nápolyi 4 dkg	Kefir, kifli ½ db	Alma 20 dkg	Kockasajt, kenyér 4 dkg	Kivi 20 dkg
<b>Ebéd</b>	Töltelékles Baromfi vagdalt Kelkáposzta főzelék	Tojásleves Vajon párolt csirkemell Majonézes tésztasaláta 5 dkg tésztából	Paradicsomleves Serpényős burgonya kolbásszal 20 dkg burgonyával Csemege uborka	Zöldséges gombaleves Házi rizses hús 5 dkg rizsből Céklasaláta diab.	Grízgaluskaleves Marhapörkölt Tarhonya 5 dkg tarhonyából Almapaprika	Hamis gulyásleves Csemege sült Kefires tökfőzelék	Hús erőleves Sertés csülök pékne módra Forgatott burgonya 20 dkg Vegyes vágott
<b>Uzsonna</b>	Narancs 20 dkg	Kockasajt ,kifli 1 db	Mandarin 20 dkg	Kivi 20 dkg	Gyümölcslé 100 %-os 2 dl	Mandarin 20 dkg	Joghurt, zsemle 1/2 db
<b>Vacsora</b>	Pásztortarhonya 4 dkg tarhonyából csemege uborka	Tej 2 dl, mini ráma, búzacsírás bagett 7 dkg	Csipketea diab., szendvics sonka, mini ráma, teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg, uborka	Aprósült Brokkolifőzelék	Gyümölcsstea , tavaszi vagdalt hús, teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg, póréhagyma	Zöldtea, marha párizsi, mini ráma, teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg, tv. paprika	Csipketea, sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg, vajretek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Gondozóház**  
**Cukorbeteg**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# É T L A P

2020. január 13 - 19.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, pizza 7 dkg	Tejeskávé 2 dl, mini vaj, zsemle 1 db	Csipketea diab., sonkás tojás rántotta, fehér kenyér 7 dkg	Tej 2 dl, mini ráma, kifli 1 db, uborka	Gyümölcs tea , sajtos tejfölös lángos 1 db kicsi	Tej 2 dl, sajtos párizsi, mini ráma, teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg, kaliforniai	Csipketa, főtt krinolin, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg
<b>Tízórai</b>	Ivólé 100 %-os 2 dl	Kivi 20 dkg	Narancs	Kockasajt, zsemle 1 /2 db	Gyümölcslé 100 %-os 2 dl	Mandarin 20 dkg	Kockasajt, kifli 1 db
<b>Ebéd</b>	Daragaluska leves Pulykapörkölt Zöldborsófőzelék	Zellerkrémleves Brassói apró pecsenye Forgatott burgonya 20 dkg Cékla saláta	Árpagyöngyleves Csirkemell párizsian Sárgarépás rizs 5 dkg rizsből Csemege uborka	Zöldségleves Rakott kelkáposzta	Szárnyasaprólék- leves Túros tészta 5 dkg tésztából	Csurgatott tésztaleves Töltött paprika ½ adag főtt burgonya	Széchenyi leves Gödöllői csirkecomb Bulgur 5 dkg bulgurból Diabetikus befőtt
<b>Uzsonna</b>	Narancs 20 dkg	Nápolyi 4 dkg	Hami rúd 4 dkg	Alma 20 dkg	Narancs 20 dkg	Kenőmájas kenyér 4 dkg	Alma 20 dkg
<b>Vacsora</b>	Nudli 10 dkg fahéjas eritrittel	Zöldtea, gomolya sajt, teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg, paradicsom	Tej 2 dl, májusi felvágott, mini ráma, teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg	Töltött burgonya 20 dkg burgonyából csemege uborka	Zöldtea diab., túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle 1 ½ db	Gyümölcs tea , csemege szalámi, mini ráma, fehér kenyér 10dkg uborka	Tej 2 dl, mini ráma, búzacsírás bagett 10 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

# É T L A P

2020. január 20 - 26.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, kockasajt, mixes zsemle 1 dbvajretek	Tej 2 dl, főtt virsli, mustár, fehér kenyér 5 dkg	Zöldtea, sült szalonna, burgonyás kenyér 7 dkg, kaliforniai paprika	Gyümölcs tea , Zala felvágott, mini ráma, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg, paradicsom	Csipketea , Pápai sonka, mini ráma, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg	Citromos tea, tojásos lecsó, fehér kenyér 7 dkg	Tejeskávé 2 dl, mini vaj, zsemle 1 db
<b>Tízórai</b>	Kifli 1 db, margarin	Sajtos pereg 4 dkg	Gyümölcslé 100 %-os 2 dl	Kivi 20 dkg	Ivólé 100 %-os 2 dl	Alma 20 dkg	Kockasajt, kenyér 4 dkg
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Szerb rakott tészta 5 dkg tésztából	Bográcsgulyás Túrógombóc diab. eritrittel	Rizsleves Sólet ½ adag	Húsleves Főtt sertéscomb Gyümölcsmártás ½ adag sós burgonya	Köménymagos leves Sült csirkecomb Miskolci rakottas	Reszelt leves Sertéspecsenye Paradicsomos káposztafőzelék	Orja leves Grill csirkemell Mexikói rizs 5 dkg rizsből Diabetikus befőtt
<b>Uzsonna</b>	Narancs 20 dkg	Alma 20 dkg	Kenőmájas kenyér 4 dkg	Diab. nápolyi 4 dkg	Mandarin 20 dkg	Gyümölcslé 100 %-os 2 dl	Narancs 20 dkg
<b>Vacsora</b>	Majorannás csirkemáj, burgonyapüré 20 dkg, diabetikus befőtt	Csipketea , csirkemell sonka, mini vaj, teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg, uborka	Tej 2 dl, párizsi krémes, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg, jégcsapretek	Húsos tészta 5 dkg tésztából Csemege uborka	Natúr joghurt, margarinos burgonyás kenyér 7 dkg	Gyümölcs tea, zala felvágott, margarin, vágott zsemle 1 ½ db	Citromos tea, tavaszi sajtos rolád, mini vaj, teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2020. január 27 . február 2.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé 2 dl, mini ráma, teljes kiőrlésű bagett 5 dkg, paradicsom	Citromos tea, tojásrántotta, fehér kenyér 7 dkg, tv. paprika	Tej 2 dl, mini ráma, gomolya sajt, teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg	Gyümölcsstea, főtt kolbász teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg, hónapos retek	Kakaó 2 dl, baromfi májas teljes kiőrlésű kifli 1 db, lilahagyma	Citromos tea, sajtos sült kifli 1 ½ db	Csipketea, sült császárszalonna, burgonyás kenyér 7 dkg, kaliforniai paprika
<b>Tízórai</b>	Margarin, zsemle ½ db	Ivólé 100 %-os 2 dl	Alma 20 dkg	Mandarin 20 dkg	Alma 20 dkg	Mandarin 20 dkg	Vajas kifli 1 db
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves Rácbabpaprikás	Májgaluskaleves Serpenyős rostélyos 20 dkg burgonyával Csemege uborka	Tojásleves Bolognai spagetti 5 dkg tésztából	Zöldségleves Rakott karfiol	Francia hagymaleves Pulykapörkölt Copfocska tészta 5 dkg tésztából Céklasaláta	Csurgatott tésztaleves Rántott csirkemáj Burgonyapüré 15 dkg Csemege uborka	Széchenyi-leves Póréhagymás csirkecomb Hajdina 5 dkg hajdinából Diabetikus befőtt
<b>Uzsonna</b>	Alma 20 dkg	Kefír, kifli ½ db	Kockasajt, kenyér 4 dkg	Kefir, zsemle ½ db	Kockasajt, kenyér 4 dkg	Sajtos rúd 4 dkg	Ivólé 100 %-os 2 dl
<b>Vacsora</b>	Sült hurka, fehér kenyér 7 dkg, csemege uborka	Zöldtea diab., zala felvágott, margarin, teljes kiőrlésű zsemle 1 ½ db	Zöldtea, csirkemell sonka, mini ráma, zabos kenyér 10 dkg	Nudli 10 dkg fahéjas eritrittel	Citromos tea, tepertőkrémes magkeverékes kenyér 10 dkg, póréhagyma	Tej 2 dl, mini ráma, félbarna kenyér 7 dkg, paradicsom	Zöldtea, pulykahúskrémes teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg, hónapos retek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!