

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

## Gondozóház

## Könnyű, vegyes étrend

# ÉTLAP

2023. október 2 - 8.

40. hét

|                | Hétfő                                                                        | Kedd                                                                         | Szerda                                                                                 | Csütörtök                                                        | Péntek                                                                                | Szombat                                                                | Vasárnap                                                                                     |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Citromos tea,<br>margarinos reszelt<br>sajtos burgonyás<br>kenyér,<br>uborka | Karamellás tej,<br>mini ráma,<br>fonott kalács                               | Gyümölcstea,<br>szalonnás rántotta,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>paradicsom        | Citromos tea,<br>sajtos-tejfölös<br>lángos                       | Csipketea,<br>zöldfűszeres<br>túrókrém,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle,<br>jégcsapretek | Gyümölcstea,<br>főtt krinolin,<br>mustár,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér | Zöldtea,<br>májusi felvágott,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>párizsi paprika |
| <b>Tízórai</b> | Alma                                                                         | Gomolyasajt, kifli                                                           | Alma                                                                                   | Nápolyi                                                          | Gyümölcs                                                                              | Mandarin                                                               | Májkrémes kenyér                                                                             |
| <b>Ebéd</b>    | Sárgaborsó<br>krémleves<br>kolbásszal<br>Grízes tészta                       | Suhintott leves<br>Töltött paprika                                           | Széchenyi leves<br>Póréhagymás<br>csirkecomb<br>Párolt rizs                            | Kertészleves<br>Csemege sertés<br>sült<br>Kelkáposzta<br>főzelék | Daragaluska leves<br>Bükki kaszás<br>pecsenye<br>Tört burgonya<br>Csemege uborka      | Hajdúsági<br>pulykaleves<br>Túros sztrapacska                          | Csontleves<br>Csirkemell<br>Vadász módra<br>Petrezselymes rizs<br>Szilva befőtt              |
| <b>Uzsonna</b> | Gyümölcslé                                                                   | Sós perec                                                                    | Margarinos zsemle                                                                      | Narancs                                                          | Vajas Vincellér<br>kifli                                                              | Sajtos rúd<br>mini jam                                                 | Gyümölcs                                                                                     |
| <b>Vacsora</b> | Rizsfelfújt                                                                  | Citromos tea,<br>sertés májkrém<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>tv. paprika | Tej,<br>szendvics sonka,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle,<br>vegyes zöldség | Pásztortarhonya<br>Csemege uborka                                | Pudingos tej,<br>marha párizsi,<br>mini ráma,<br>korpás vekni,<br>paradicsom          | Citromos tea,<br>halkrém,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle,<br>paradicsom  | Tej,<br>mini ráma,<br>turista szalámi,<br>korpás kenyér<br>paradicsom                        |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Váczi Györgyné, Ferencz-Molnár Judit

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Gondozóház**

**Könnyű, vegyes étrend**

# ÉTLAP

2023. október 9 - 15.

41. hét

|                | Hétfő                                                                                    | Kedd                                                                         | Szerda                                                                        | Csütörtök                                                                         | Péntek                                                         | Szombat                                                                        | Vasárnap                                                                                   |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Csipketea,<br>snidlinges<br>csirkemell sonka,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenvér | Tejeskávé,<br>meleg szendvics                                                | Karamellás tej,<br>mini ráma,<br>kakaós kalács                                | Gyümölcstea,<br>mini ráma,<br>Vincellér kifli,<br>uborka                          | Csipketea,<br>bundás kenyér<br>(teljes kiőrlésű<br>kenyérből ) | Tej,<br>héjében sült<br>burgonya,<br>mini vaj,<br>burgonyás kenyér             | Citromos tea,<br>sajtkrém,<br>félbarna kenyér,<br>paradicsom                               |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcs                                                                                 | Hami rúd                                                                     | Gyümölcs                                                                      | Natúr joghurt                                                                     | Vajas kifli                                                    | Gyümölcs                                                                       | Margarinos kenyér                                                                          |
| <b>Ebéd</b>    | Lebbencsleves<br>Rácbab paprikás                                                         | Zöldségleves<br>Sertés pörkölt<br>Bulgur<br>Házi vegyes vágott<br>savanyúság | Vegyes<br>gyümölcsleves<br>Szerpenyős<br>burgonya<br>virslivel<br>Káposztával | Karalábéleves<br>Rántott halfilé<br>Petrezselymes rizs<br>Kisdinnye<br>savanyúság | Húsgombóc leves<br>Gránátos kocka<br>Csemege uborka            | Tarhonyaleves<br>Sertésvagdalt<br>Tejfölös<br>Tökfőzelék                       | Húserő leves<br>Bazsalikomos<br>pirított csirkemell<br>Forgatott<br>burgonya<br>Almakompót |
| <b>Uzsonna</b> | Sajtos rúd                                                                               | Ivólé                                                                        | Mini méz, kifli                                                               | Gyümölcslé                                                                        | Gyümölcs                                                       | Fonott kalács                                                                  | Ivólé                                                                                      |
| <b>Vacsora</b> | Baromfi vagdalt<br>Burgonyapüré<br>Csemege uborka                                        | Tej,<br>vajkrémes<br>szőlő magvas<br>kenyér,<br>uborka                       | Citromos tea,<br>lilahagymás<br>körözött,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle        | Sült hurka<br>Fehér kenyér,<br>Csemege uborka                                     | Kakaó,<br>mini ráma,<br>briós                                  | Gyümölcstea,<br>tojáskrém<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>kaliforniai paprika | Kefir,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle,<br>hónapos retek                        |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Váczi Györgyné, Ferencz-Molnár Judit

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Gondozóház**

**Könnyű, vegyes étrend**

# ÉTLAP

2023. október 16 - 22.

42. hét

|                | Hétfő                                                                      | Kedd                                                                                         | Szerda                                                                   | Csütörtök                                                                | Péntek                                                                                    | Szombat                                                                                  | Vasárnap                                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Karamellás tej,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>tv. paprika | Csipketea,<br>hamburgerhús,<br>korpás vekni,<br>vegyes zöldség                               | Citromos tea,<br>tükörtojás,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>paradicsom | Zöldtea,<br>sajtkrémes teljes<br>kiőrlésű kenyér,<br>zöldhagyma          | Gyümölcstea,<br>lecsó,<br>burgonyás kenyér                                                | Citromos tea,<br>snidlinges<br>csirkemell sonka,<br>margarinos teljes<br>kiőrlésű kenyér | Kakaó,<br>mini ráma,<br>fonott kalács                                 |
| <b>Tízórai</b> | Ivólé                                                                      | Natúr joghurt                                                                                | Ivólé                                                                    | Molnárika                                                                | Trappista sajt,<br>zsemle                                                                 | Kefir                                                                                    | Narancs                                                               |
| <b>Ebéd</b>    | Francia<br>hagymaleves<br>Hentes tokány<br>Orsó tészta<br>Cékla saláta     | Tojásleves<br>Ketchupos<br>csirkecomb<br>Rizi-bizi<br>Káposztával töltött<br>paprika         | Bakonyi<br>betyárleves<br>Tejbegríz                                      | Csontleves<br>Csirkemell<br>párizsiasan<br>Tört burgonya<br>Uborkasaláta | Reszelt tésztaleves<br>Rakott karfiol                                                     | Gyümölcsleves<br>Csirkemell<br>párizsiasan<br>Vegyes köret<br>Csemege uborka             | Húsleves<br>Főtt sertéshús<br>Sóska mártás<br>½ adag sós<br>burgonya  |
| <b>Uzsonna</b> | Kenőmájas,<br>zsemle                                                       | Alma                                                                                         | Baromfi<br>párizsi,kifli                                                 | Kuglóf                                                                   | Gyümölcs                                                                                  | Nápolyi                                                                                  | Vajas kifli                                                           |
| <b>Vacsora</b> | Túrógombóc                                                                 | Tejeskávé,<br>mini ráma,<br>csirkemell sonka,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>hónapos retek | Zöldtea,<br>mini ráma,<br>mixes zsemle,<br>uborka                        | Zúza pörkölt<br>Burgonyapüré<br>Almapaprika                              | Vaníliás tej,<br>Olasz felvágott,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>vajretek | Csipketea,<br>halkrémes fehér<br>kenyér,<br>paradicsom                                   | Gyümölcstea,<br>körözött,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>póréhagyma |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Váczi Györgyné, Ferencz-Molnár Judit

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Gondozóház**

**Könnyű, vegyes étrend**

# ÉTLAP

2023. október 23 – 29.

43. hét

|                | Hétfő                                                                       | Kedd                                                                                   | Szerda                                                                     | Csütörtök                                             | Péntek                                                            | Szombat                                                                    | Vasárnap                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Tejeskávé,<br>mini méz,<br>mini vaj,<br>teljes kiőrlésű<br>kifli            | Csipketea,<br>bundás kenyér                                                            | Gyümölcstea,<br>padlizsánkrém,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>póréhagyma | Gyümölcstea,<br>tojásos lecsó,<br>fehér kenyér        | Tej,<br>házi krémsajt,<br>vágott zsemle,<br>kaliforniai paprika   | Kakaó,<br>füstölt párizsi,<br>mini ráma,<br>korpás vekni,<br>hónapos retek | Csipketea,<br>főtt virsli,<br>mustár,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér |
| <b>Tízórai</b> | Molnárka                                                                    | Gyümölcslé                                                                             | Narancs                                                                    | Kifli,<br>mini jam                                    | Ivólé                                                             | Császárszemle                                                              | Gyümölcs                                                           |
| <b>Ebéd</b>    | Hamis gulyásleves<br>Gyöngyös<br>káposzta                                   | Paradicsomleves<br>Pásztortarhonya<br>Vegyes vágott<br>savanyúság                      | Árpagyöngyleves<br>Baromfi vagdalt<br>Sárgaborsó<br>főzelék                | Májgaluskaleves<br>Sertéspaprikás<br>Copfocska tészta | Zellerkrémleves<br>Kolbászos rakott<br>burgonya<br>Csemege uborka | Kertészleves<br>Pulykapörkölt<br>Zöldborsófőzelék                          | Töltike leves<br>Sült csirkecomb<br>Tört burgonya<br>Uborkasaláta  |
| <b>Uzsonna</b> | Túró rúdi                                                                   | Kefir,<br>kifli                                                                        | Búzacsírás bagett                                                          | Gyümölcs                                              | Kockasajt,kifli                                                   | Sült sütőtök                                                               | Szezámos rúd                                                       |
| <b>Vacsora</b> | Csipketea,<br>marha párizsi<br>vajkrémes<br>burgonyás kenyér<br>tv. paprika | Zöldtea,<br>csirkemell sonka,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kifli,<br>paradicsom | Karamellás tej,<br>mini vaj,<br>kakaós kalács                              | Sült csirkecomb,<br>Párolt rizs,<br>Almakompót        | Limonádé,<br>sertés májkrém,<br>rozsos zsemle,<br>tv. paprika     | Zöldtea,<br>Olasz felvágott,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>uborka       | Csipketea,<br>vaníliás túrókrém,<br>fehér kenyér                   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Váczi Györgyné, Ferencz-Molnár Judit

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Gondozóház**

**Könnyű, vegyes étrend**

# ÉTLAP

2023. október 30 - november 5.

44. hét

|                | Hétfő                                                                               | Kedd                                                      | Szerda                                                                               | Csütörtök                                                | Péntek                                                                           | Szombat                                                                     | Vasárnap                                                                         |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Zöldtea,<br>baromfi májas<br>nagy kifli,<br>paradicsom                              | Tejeskávé,<br>meleg szendvics                             | Kakaó,<br>pritaminos<br>csirkemell sonka,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér | Gyümölcstea,<br>sajtos sült kifli,<br>paradicsom         | Tejeskávé<br>mini vaj,<br>briós                                                  | Citromos tea,<br>tükörtojás,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>hónapos retek | Vaníliás tej,<br>lekváros<br>puffancs                                            |
| <b>Tízórai</b> | Mini vaj,<br>kifli                                                                  | Molnárka                                                  | Ivólé                                                                                | Májkrémes<br>kenyér                                      | Gyümölcs                                                                         | Császárszemle                                                               | Gyümölcs                                                                         |
| <b>Ebéd</b>    | Köménymag leves<br>Sertéspörkölt<br>Kiskagyló tészta<br>vegyes vágott<br>savanyúság | Füstölt húsos<br>lencseleves<br>Lekváros bukta            | Marha erőleves<br>Töltött csirkecomb<br>Burgonyapüré<br>Trópusi befőtt               | Tárkonyos<br>pulykaleves<br>Nudli                        | Brokkoli<br>krémleves<br>Rántott hal<br>Hagymás tört<br>burgonya<br>Cékla saláta | Tojásleves<br>Rakott kelkáposzta                                            | Csontleves<br>Csirkemell<br>dubarry<br>módra<br>párolt rizs<br>Őszibarack befőtt |
| <b>Uzsonna</b> | Gyümölcs                                                                            | Sós percc                                                 | Gyümölcs                                                                             | Gyümölcslé                                               | Nápolyi                                                                          | Vajkrémes<br>teljes kiőrlésű                                                | Ivólé                                                                            |
| <b>Vacsora</b> | Lecsós csirkemáj<br>burgonyapüré<br>almapaprika                                     | Tej,<br>mini vaj,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>uborka | Karamellás tej,<br>Turista szalámi<br>mini ráma,<br>burgonyás kenyér,<br>tv. paprika | Zöld tea,<br>Sajtos tejfölös<br>virslis,<br>fehér kenyér | Citromos tea,<br>tavaszi sajtos<br>rolád,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér          | Zöldtea,<br>tepertőkrémes<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>tv. paprika       | Tej,<br>csirkemell sonka,<br>margarinos fehér<br>kenyér,<br>paradicsom           |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Váczi Györgyné, Ferencz-Molnár Judit

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató