

|                                                                                   |                                                                                                                             |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti<br/>Idősek Otthona</b><br/>1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

**ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND**

38. hét

2022. szeptember 19-től 2022. szeptember 25-ig

| Nap             | Reggeli                                                                                                 | Tízórai         | Ebéd                                                                       | Uzsonna    | Vacsora                                                                             |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Hétfő<br>19     | Citromos tea, vaníliás tej<br>Diós búrkifli<br>Félbarna kenyér                                          | Réteges joghurt | Csurgatott tojásleves<br>Sertés pörkölt<br>Tökfőzelék                      | Szőlő      | Citromos tea<br>Csirkemell sonkakrém, kígyóborka<br>Sajtos stangli, félbarna kenyér |
| Kedd<br>20      | Citromos tea<br>Füstölt sajtos sajtkrém<br>Paradicsom, félbarna kenyér                                  | Tej             | Karfiol krémleves – levesgyöngy<br>Rántott harcsafilé<br>Francia saláta    | Nektarin   | Citromos tea<br>Bécsi felvágott 3 szelet, kefir<br>Félbarna kenyér                  |
| Szerda<br>21    | Citromos tea<br>Sült debreceni, mustár<br>Félbarna kenyér                                               | Tej             | Fahéjas szilvaleves<br>Hentes tokány<br>Tarhonya                           | Almás pite | Citromos tea<br>Soproni felvágott 3 szelet, margarin<br>Paradicsom, félbarna kenyér |
| Csütörtök<br>22 | Citromos tea<br>Tojásrántotta<br>Zöldpaprika ½<br>Mini baguette, félbarna kenyér                        | Tej             | Zöldborsó leves<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Főtt burgonya                 | Szőlő      | Citromos tea<br>Pannónia sajt 3 szelet, margarin<br>Kígyóborka<br>Félbarna kenyér   |
| Péntek<br>23    | Citromos tea<br>Sertés rakott nyelv 3 szelet<br>Margarin<br>Póréhagyma, félbarna kenyér                 | Tej             | Tárkonyos csirkeragu leves<br>Juhtúrós-szalonnás galuska                   | Őszibarack | Citromos tea<br>Szendvics sonka 3 szelet<br>Margarin<br>Paradicsom, félbarna kenyér |
| Szombat<br>24   | Citromos tea<br>Disznósajt 2 szelet, margarin<br>Kápia paprika ½<br>Félbarna kenyér                     | Tej             | Zelleres burgonyakrémleves-<br>levesgyöngy<br>Sertéssült<br>Zöldbabfőzelék | Szőlő      | Citromos tea, tejeskávé<br>Mákos croissant<br>Félbarna kenyér                       |
| Vasárnap<br>25  | Citromos tea<br>Turista felvágott 3 szelet<br>Margarin, zöldpaprika ½<br>Korpás zsemle, félbarna kenyér | Tej             | Marhagulyás leves<br>Grízes tészta baracklevárral                          | Túró Rudi  | Citromos tea<br>Tepertőkrém<br>Lilahagyma<br>Félbarna kenyér                        |

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-É-05/A06  
Verziószám: 04



Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

*Tunyi Tünde*

oldalszám: 1/1  
Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.

|  |         | <b>Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti</b><br><b>Idősek Otthona</b><br><b>1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.</b> |                                                                                                          |           |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 38. hét                                                                           |         | ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND                                                                                             |                                                                                                          | 2022. szeptember 19.-2022. szeptember 25.                                                    |                                                                                     |
| Nap                                                                               |         | Epekimélő - rost-, zsírszegény                                                                                    | Cukorbeteg étrend                                                                                        | Pépes (spec pépes)                                                                           |                                                                                     |
| Hétfő<br>19                                                                       | Reggeli | Tea, csokis-banános zabkása, félbarna kenyér                                                                      | Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle                                                                   | Tea, csokis-banános zabkása, félbarna kenyér                                                 |                                                                                     |
|                                                                                   | Tízórai | Vaníliás tej                                                                                                      |                                                                                                          | Vaníliás tej                                                                                 |                                                                                     |
|                                                                                   | Ebéd    | Csirkeragu leves diétás, sertéspörkölt diétás, tökfőzelék                                                         | Csurgatott tojásleves, sertéspörkölt, tökfőzelék diab, körtebefőtt diab                                  | Csirkeragu leves diétás, sertéspörkölt diétás, tökfőzelék                                    |                                                                                     |
|                                                                                   | Uzsonna | Körtebefőtt                                                                                                       |                                                                                                          | Körtebefőtt                                                                                  |                                                                                     |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, csirkemell sonkakrém, sajtos stangli, félbarna kenyér                                                        | Tea, csirkemell sonkakrém, kigyóborka, zsemle                                                            | Tea, zöldség püré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér                                     |                                                                                     |
| Kedd<br>20                                                                        | Reggeli | Tea, májkrém, félbarna kenyér                                                                                     | Tea, füstölt sajtos sajtkrém, paradicsom, zsemle                                                         | Tea, brokkoli püré, füstölt sajtos sajtkrém, félbarna kenyér                                 |                                                                                     |
|                                                                                   | Tízórai | Tej                                                                                                               |                                                                                                          | Tej                                                                                          |                                                                                     |
|                                                                                   | Ebéd    | Karfiol krémleves, sült harcsafilé, sárgarépa főzelék                                                             | Karfiol krémleves, sült harcsafilé, sárgarépa főzelék, nektarin                                          | Karfiol krémleves, sült harcsafilé, sárgarépa főzelék                                        |                                                                                     |
|                                                                                   | Uzsonna | Nektarin                                                                                                          |                                                                                                          | Tejszelet                                                                                    |                                                                                     |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, bécsi felvágott, kefir, félbarna kenyér                                                                      | Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle                                                                   | Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér                                          |                                                                                     |
| Szerda<br>21                                                                      | Reggeli | Tea, sült virsli, mustár, félbarna kenyér                                                                         | Tea, sült debreceni, mustár, zsemle                                                                      | Tea, zellerpüré, virslikrém, félbarna kenyér                                                 |                                                                                     |
|                                                                                   | Tízórai | Tej                                                                                                               |                                                                                                          | Tej                                                                                          |                                                                                     |
|                                                                                   | Ebéd    | Őszibarack leves, pulykatokány, tarhonya                                                                          | Őszibarack leves diab, hentes tokány, hajdina, diabetikus étcsokoládé                                    | Őszibarack leves, pulykatokány, tört burgonya                                                |                                                                                     |
|                                                                                   | Uzsonna | Almás pite                                                                                                        |                                                                                                          | Diabetikus étcsokoládé                                                                       |                                                                                     |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér                                                                 | Tea, soproni felvágott, margarin, paradicsom, zsemle                                                     | Tea, tejföl 2dl, darált soproni felvágott, félbarna kenyér                                   |                                                                                     |
| Csütörtök<br>22                                                                   | Reggeli | Tea, főtt tojás 2 db, margarin, mini baguette, félbarna k.                                                        | Tea, tojásrántotta, zöldséppaprika 1/2, zsemle                                                           | Tea, reszelt főtt tojás 2 db, natúr joghurt, félbarna kenyér                                 |                                                                                     |
|                                                                                   | Tízórai | Tej                                                                                                               |                                                                                                          | Tej                                                                                          |                                                                                     |
|                                                                                   | Ebéd    | Zöldborsópüré leves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya                                                        | Zöldborsóleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya 1/2, üdítő                                         | Zöldborsópüré leves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya                                   |                                                                                     |
|                                                                                   | Uzsonna | Üdítő                                                                                                             |                                                                                                          | Üdítő                                                                                        |                                                                                     |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér                                                                     | Tea, pannónia sajt, margarin, kigyóborka, zsemle                                                         | Tea, karalábé püré, reszelt sajt, félbarna kenyér                                            |                                                                                     |
| Péntek<br>23                                                                      | Reggeli | Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér                                                               | Tea, sertés rakott nyelv, margarin, póréhagyma, zsemle                                                   | Tea, rakott nyelv krém, kefir, félbarna kenyér                                               |                                                                                     |
|                                                                                   | Tízórai | Tej                                                                                                               |                                                                                                          | Tej                                                                                          |                                                                                     |
|                                                                                   | Ebéd    | Tárkonyos csirkeragu leves, kakukkfűves sült csirkemell, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2                      | Tárkonyos csirkeragu leves, kakukkfűves sült csirkemell, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2, őszibarack | Tárkonyos csirkeragu leves, kakukkfűves sült csirkemell, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2 |                                                                                     |
|                                                                                   | Uzsonna | Őszibarack                                                                                                        |                                                                                                          | Őszibarack befőtt                                                                            |                                                                                     |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, szendvics sonka, margarin, félbarna kenyér                                                                   | Tea, szendvics sonka, margarin, paradicsom, zsemle                                                       | Tea, almás céklapüré, darált szendvics sonka, félbarna k.                                    |                                                                                     |
| Szombat<br>24                                                                     | Reggeli | Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér                                                                   | Tea, disznósajt, margarin, kápi paprika 1/2, zsemle                                                      | Tea, tejbedara, félbarna kenyér                                                              |                                                                                     |
|                                                                                   | Tízórai | Tej                                                                                                               |                                                                                                          | Tej                                                                                          |                                                                                     |
|                                                                                   | Ebéd    | Zelleres burgonyakrémleves, sertéssült diétás, zöldbabpüré főzelék                                                | Zelleres burgonyakrémleves, sertéssült, zöldbabfőzelék, almabefőtt diab                                  | Zelleres burgonyakrémleves, sertéssült diétás, zöldbabpüré főzelék                           |                                                                                     |
|                                                                                   | Uzsonna | Almabefőtt                                                                                                        |                                                                                                          | Almabefőtt                                                                                   |                                                                                     |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér                                                                    | Tea, zala felvágott, margarin, zsemle                                                                    | Tea, darált zala felvágott, tejföl 2dl, félbarna kenyér                                      |                                                                                     |
| Vasárnap<br>25                                                                    | Reggeli | Tea, pulykasonka, margarin, korpás zsemle, félbarna k.                                                            | Tea, turista felvágott, margarin, zöldséppaprika 1/2, zsemle                                             | Tea, sárgarépa püré, pulykasonka krém, félbarna kenyér                                       |                                                                                     |
|                                                                                   | Tízórai | Tej                                                                                                               |                                                                                                          | Tej                                                                                          |                                                                                     |
|                                                                                   | Ebéd    | Marhagulyás diétás, grízes tészta baracklevárral                                                                  | Marhagulyás, tejberizs kakaó szórással diab, üdítő                                                       | Marhagulyás, tejberizs kakaó szórással                                                       |                                                                                     |
|                                                                                   | Uzsonna | Túró rudi                                                                                                         |                                                                                                          | Túró rudi                                                                                    |                                                                                     |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér                                                                               | Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle                                                                     | Tea, hamé pástétom, natúr joghurt, félbarna kenyér                                           |                                                                                     |

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-É-05/A06

Verziószám: 04

oldalszám: 1/1

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.



|  |         | <b>Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti<br/>Idősek Otthona</b><br><b>1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.</b> |                                                                                                 |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38. hét                                                                           |         | ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.                                                                                   |                                                                                                 | 2022.szeptember 19.-2022.szeptember 25.                                                                     |
| Nap                                                                               |         | Sertéshús mentes                                                                                            | Laktózmentes                                                                                    | Cukros, tejmentes                                                                                           |
| Hétfő<br>19                                                                       | Reggeli | Tea, vaníliás tej, diós búrkifli, félbarna kenyér                                                           | Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér                                                 | Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle                                                                      |
|                                                                                   | Tízórai | Réteges joghurt                                                                                             | Növényi tej                                                                                     |                                                                                                             |
|                                                                                   | Ebéd    | Csirkeragu leves, főtt tojás, tökfőzelék                                                                    | Csurgatott tojásleves, sertéspörkölt, tökfőzelék TM                                             | Csurgatott tojásleves, sertéspörkölt, tökfőzelék TM diab, körtebefőtt diab                                  |
|                                                                                   | Uzsonna | Szőlő                                                                                                       | Szőlő                                                                                           |                                                                                                             |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, csirkemell sonkakrém, kígyóborka, sajtos stangli,                                                      | Tea, csirkemell sonkakrém, kígyóborka, félbarna kenyér                                          | Tea, csirkemell sonkakrém, kígyóborka, zsemle                                                               |
| Kedd<br>20                                                                        | Reggeli | Tea, füstölt sajtos sajtkrém, paradicsom, félbarna kenyér                                                   | Tea, májkrém, paradicsom, félbarna kenyér                                                       | Tea, májkrém, paradicsom, zsemle                                                                            |
|                                                                                   | Tízórai | Tej                                                                                                         | Növényi tej                                                                                     |                                                                                                             |
|                                                                                   | Ebéd    | Karfiol krémleves, rántott harcsafilé, franciasaláta                                                        | Karfiol krémleves TM, sült harcsafilé, sárgarépa-főzelék TM                                     | Karfiol krémleves TM, sült harcsafilé, sárgarépa-főzelék TM, nektarin                                       |
|                                                                                   | Uzsonna | Nektarin                                                                                                    | Nektarin                                                                                        |                                                                                                             |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, csirkemell sonka, kefir, félbarna kenyér                                                               | Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér                                                 | Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle                                                                      |
| Szerda<br>21                                                                      | Reggeli | Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér                                                                            | Tea, sült virsli, mustár, félbarna kenyér                                                       | Tea, sült virsli, mustár, zsemle                                                                            |
|                                                                                   | Tízórai | Tej                                                                                                         | Növényi tej                                                                                     |                                                                                                             |
|                                                                                   | Ebéd    | Fahéjas szilvaleves, pulykatokány, tarhonya                                                                 | Őszibarack leves TM, hentes tokány, tarhonya                                                    | Őszibarack leves TM diab, hentes tokány, hajdina, diabetikus étcsokoládé                                    |
|                                                                                   | Uzsonna | Almás pite                                                                                                  | Diabetikus étcsokoládé                                                                          |                                                                                                             |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, tömlős sajtkrém, paradicsom, félbarna kenyér                                                           | Tea, soproni felvágott, margarin, paradicsom, félbarna k.                                       | Tea, soproni felvágott, margarin, paradicsom, zsemle                                                        |
| Csütörtök<br>22                                                                   | Reggeli | Tea, tojásrántotta, zöldséppaprika 1/2, mini baguette, félbarna k.                                          | Tea, tojásrántotta, zöldséppaprika 1/2, félbarna kenyér                                         | Tea, tojásrántotta, zöldséppaprika 1/2, zsemle                                                              |
|                                                                                   | Tízórai | Tej                                                                                                         | Növényi tej                                                                                     |                                                                                                             |
|                                                                                   | Ebéd    | Zöldborsóleves, grill csirkemell, kapormártás, főtt burgonya                                                | Zöldborsóleves, paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya                                           | Zöldborsóleves, húsgombóc, kapormártás TM, főtt burgonya 1/2, üdítő                                         |
|                                                                                   | Uzsonna | Szőlő                                                                                                       | Szőlő                                                                                           |                                                                                                             |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, pannónia sajt, margarin, kígyóborka, félbarna k.                                                       | Tea, párizsi felvágott, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér                                   | Tea, párizsi felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle                                                        |
| Péntek<br>23                                                                      | Reggeli | Tea, szardíniakrém, póréhagyma, félbarna kenyér                                                             | Tea, sertés rakott nyelv, margarin, póréhagyma, félbarna k.                                     | Tea, sertés rakott nyelv, margarin, póréhagyma, zsemle                                                      |
|                                                                                   | Tízórai | Tej                                                                                                         | Növényi tej                                                                                     |                                                                                                             |
|                                                                                   | Ebéd    | Tárkonyos csirkeragu leves, kakukkfűves sült csirkemell, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2                | Tárkonyos csirkeragu leves TM, kakukkfűves sült csirkemell, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2 | Tárkonyos csirkeragu leves TM, kakukkfűves sült csirkemell, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2, őszibarack |
|                                                                                   | Uzsonna | Őszibarack                                                                                                  | Őszibarack                                                                                      |                                                                                                             |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, sonkás tömlős sajt, paradicsom, félbarna kenyér                                                        | Tea, szendvics sonka, margarin, paradicsom, félbarna k.                                         | Tea, szendvics sonka, margarin, paradicsom, zsemle                                                          |
| Szombat<br>24                                                                     | Reggeli | Tea, tejbedara, félbarna kenyér                                                                             | Tea, olasz felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna k.                                  | Tea, olasz felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle                                                   |
|                                                                                   | Tízórai | Tej                                                                                                         | Növényi tej                                                                                     |                                                                                                             |
|                                                                                   | Ebéd    | Zelleres burgonyakrémleves, halrudacska, zöldbabfőzelék                                                     | Zelleres burgonyakrémleves TM, sertéssült, zöldbabfőzelék TM                                    | Zelleres burgonyakrémleves TM, sertéssült, zöldbabfőzelék TM, almabefőtt diab                               |
|                                                                                   | Uzsonna | Szőlő                                                                                                       | Szőlő                                                                                           |                                                                                                             |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, tejeskávé, mákos croissant, félbarna kenyér                                                            | Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér                                                  | Tea, zala felvágott, margarin, zsemle                                                                       |
| Vasárnap<br>25                                                                    | Reggeli | Tea, pulykasonka, margarin, zöldséppaprika 1/2, félbarna k.                                                 | Tea, pulykasonka, margarin, zöldséppaprika 1/2, félbarna k.                                     | Tea, pulykasonka, margarin, zöldséppaprika 1/2, zsemle                                                      |
|                                                                                   | Tízórai | Tej                                                                                                         | Növényi tej                                                                                     |                                                                                                             |
|                                                                                   | Ebéd    | Marhagulyás, grízes tészta baracklevélvással                                                                | Marhagulyás, grízes tészta baracklevélvással                                                    | Marhagulyás, tejberizs kakaó szórással TM diab, üdítő                                                       |
|                                                                                   | Uzsonna | Túró rudi                                                                                                   | Üdítő                                                                                           |                                                                                                             |
|                                                                                   | Vacsora | Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, félbarna kenyér                                                            | Tea, hamé pástétom, lilahagyma, félbarna kenyér                                                 | Tea, hamé pástétom, lilahagyma, zsemle                                                                      |

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

A dokumentum kódja: MU-É-05/A06

Verziószám: 04

oldalszám: 1/1

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.