

	Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.	
---	---	---

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

39. hét

2022. szeptember 26-tól 2022. október 02-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 26	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Sajtos stangli, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos sertésragu leves Lucskos káposzta	Körte	Citromos tea Trappista sajt 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér
Kedd 27	Citromos tea Főtt cserkész kolbász, torma Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Meggyleves Rakott brokkoli	Őszibarack	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér
Szerda 28	Citromos tea Csülök felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom, félbarna kenyér	Tej	Zellerkrémleves-levesgyöngy Gombás marharagu, galuska Pepperóni paprika	Citromos kocka	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 29	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kockasajt 1db Tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tej	Csontleves májgaluskával Csibefasírt Kelkáposztafőzelék	Szőlő	Citromos tea Kakaó Mákos búrkifli Félbarna kenyér
Péntek 30	Citromos tea Kolbásszal töltött sült sonka 3 szelet Margarin, kígyóuborka Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Tavaszi karfiolleves Harcspaprikás Túrós csusza	Kamaraerdei sós pereg	Citromos tea Szendvics sonka 3 szelet Margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Szombat 01	Citromos tea, tej Turista felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Kefir	Alföldi sertésragu leves Sertés pörkölt Burgonyafőzelék	Szilva	Citromos tea Hamé pástétom 2db Paradicsom, félbarna kenyér
Vasárnap 02	Citromos tea Lőcs felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves-daragaluska Disznótoros Párolt lilakáposzta	Kakaós krémleves töltött ostya	Citromos tea, tejeskávé Csokoládés croissant Félbarna kenyér

Készítette: Árkay Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus
Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

T. Tünde

		Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.		
39. hét		ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND		2022. szeptember 26.-2022. október 2.
Nap		Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 26	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, sajtos stangli, félbarna k.	Tea, paprikás szalámi, margarin, zsemle	Tea, tejföl 2dl, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, pulyka aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel	Tárkonyos sertésragu leves, lucskos káposzta, körte	Tárkonyos sertésragu leves, pulyka aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
Kedd 27	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, sárgarépa püré, reszelt sajt, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Almaleves, rakott brokkoli diétás	Almaleves diab, rakott brokkoli, őszibarack	Almaleves, rakott brokkoli diétás
Szerda 28	Uzsonna	Őszibarack		Meggy befőtt
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, zellerpüré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
Csütörtök 29	Ebéd	Zellerkrémleves, marharagu, galuska, cékla	Zellerkrémleves, gombás marharagu, bulgur, pepperóni paprika, diabetikus étcsokoládé	Zellerkrémleves, marharagu, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Citromos kocka		Citromos kocka
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, karalábé püré, darált csirkemell sonka, félbarna k.
	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, kefir, párizsikrém, félbarna kenyér
Péntek 30	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csontleves-májgaluska, csibefasírt, parajfőzelék diétás	Csontleves májgaluskával, csibefasírt, kelkáposzta főzelék, almabefőtt diab	Csontleves májgaluskával, csibefasírt, parajfőzelék diétás
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, brokkoli püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szombat 01	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, korpás zsemle, félbarna k.	Tea, kolbásszal töltött sonka, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, túrófelfűjt	Tavaszi karfiolleves, harcsapaprikás, túrós csusza 1/2, őszibarack befőtt diab	Csirkeragu leves diétás, túrófelfűjt
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
Vasárnap 02	Vacsora	Tea, szendvics sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, szendvics sonka, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, karfiol püré, darált szendvics sonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, sonkakrém, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Tej
	Ebéd	Alföldi sertésragu leves, csirkemell pörkölt, burgonyafőzelék diétás	Csirkeragu leves, sertés pörkölt, finomfőzelék, üdítő	Alföldi sertésragu leves, csirkemell pörkölt, burgonyafőzelék diétás
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, zöldség püré, hamé pástétom, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, almás őszibarack pép, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldborsópüré leves, grill csirkemell diétás, tört burgonya, cékla	Zöldborsóleves, disznótoros, párolt lilakáposzta diab, diabetikus ostya	Zöldborsópüré leves, grill csirkemell diétás, tört burgonya, cékla
	Uzsonna	Kakaós krémmel töltött ostya		Túró rudi
	Vacsora	Tea, tejeskávé, croissant, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, tejeskávé, croissant, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Diétalikus  Arky Tamás Konyhafőnök 

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

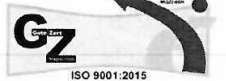
A dokumentum kódja: MU-É-05/A06

Verziószám: 04

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló 

oldalszám: 1/1

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.

		Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.		
39. hét		ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.		2022. szeptember 26.-2022. október 2.
Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 26	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, sajtos stangli, félbarna k.	Tea, paprikás szalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, pulyka aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel	Zöldségleves, pulyka aprópecsenye, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2	Zöldségleves, pulyka aprópecsenye, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2, körte
	Uzsonna	Körte	Körte	
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, kigyóborka, félbarna k.	Tea, pulykasonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kigyóborka, zsemle
Kedd 27	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Meggye leves, grill csirkemell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2	Almaleves TM, rakott brokkoli TM	Almaleves TM diab, rakott brokkoli TM, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, fekete retek, félbarna k.	Tea, soproni felvágott, margarin, fekete retek, zsemle
Szerda 28	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, csülök felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, csülök felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zellerkrémleves, gombás marharagu, galuska, pepperóni paprika	Zellerkrémleves TM, gombás marharagu, galuska, pepperóni paprika	Zellerkrémleves TM, gombás marharagu, bulgur, pepperóni paprika, diabetikus étcsokoládé
	Uzsonna	Citromos kocka	Diabetikus étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, zsemle
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csontleves-májgaluska, csibefasírt, kelkáposztafőzelék	Csontleves-májgaluska, csibefasírt, kelkáposztafőzelék	Csontleves-májgaluska, csibefasírt, kelkáposztafőzelék, almabefőtt diab
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő	
	Vacsora	Tea, kakaó, mákos búrkifli, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Péntek 30	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kigyóborka, korpás zsemle, félbarna k.	Tea, bécsi felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, harcsapaprikás, túrós csusza	Csirkeraгу leves, darafelfűjt TM	Csirkeraгу leves, darafelfűjt TM diab, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Kamaraerdei sós pereg	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással, félbarna kenyér	Tea, szendvics sonka, margarin, póréhagyma, félbarna k.	Tea, szendvics sonka, margarin, póréhagyma, zsemle
Szombat 01	Reggeli	Tea, sonkás tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeraгу leves, csirkemell pörkölt, burgonyafőzelék	Alföldi sertésragu leves, sertéspörkölt, finomfőzelék TM	Csirkeraгу leves, sertéspörkölt, finomfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Szilva	Szilva	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle
Vasárnap 02	Reggeli	Tea, tükörtőjás, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, grill csirkemell, párolt lilakáposzta	Zöldborsóleves, grill csirkemell, párolt lilakáposzta	Zöldborsóleves, grill csirkemell, párolt lilakáposzta diab, üdítő
	Uzsonna	Kakaós krémmel töltött ostya	Üdítő	
	Vacsora	Tea, tejeskávé, csokoládés croissant, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-E-05/A06

Verziószám: 04

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Tundi

oldalszám: 1/1

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.