

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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

40. hét

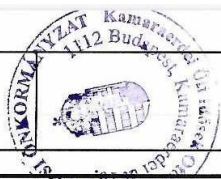
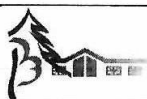
2022. október 3-tól 2022. október 9-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 03	Gyümölcs tea Lángolt kolbász, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Börzsönyi gombaleves Rakott zöldbab	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér
Kedd 04	Citromos tea Kamaraerdei omlett Tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tej	Csontleves cénametélttel Bélszín roló Sárgaborsó főzelék	Körte	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Szerda 05	Citromos tea Főtt virsli, mustár Félbarna kenyér	Tej	Fokhagyma krémleves-levesgyöngy Brassói aprópecsenye, steak burgonya Pepperóni paprika	Sport szelet	Citromos tea Diós búrkifli, réteges joghurt Félbarna kenyér
Csütörtök 06	Citromos tea Sült májpástétom, paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér, félbarna kenyér	Tej	Zöldborsó leves Grill csirkemell Párolt zöldség ½ Párolt rizs ½	Szilva	Gyümölcs tea Főtt tojás 2 db, kockasajt 1 db Pritamin paprika ½ Tejes kifli, félbarna kenyér
Péntek 07	Citromos tea Tonhalkrém, citrom cikk Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Málnaleves Jóasszony penne	Szőlő	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér
Szombat 08	Citromos tea, tej Pulyka felvágott, margarin Paradicsom, félbarna kenyér	Kefir	Zöldségleves cénametélttel Rizses hús Csalamádé	Csokiparány	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 09	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Karfiolkrémleves-levesgyöngy Sült oldalas, hagymás törtburgonya Cékla	Sport szelet	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Paradicsom, félbarna kenyér

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

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló





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



40. hét

ETLAP - DIETAS ÉTREND

2022. október 3.-2022. október 9.

Nap		Epekimelő, rost + zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 3	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbász, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Kertileves, rakott sárgarépa pulykahússal	Kertileves, rakott zöldbab, almabefőtt diab	Kertileves, rakott sárgarépa pulykahússal
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna k.	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Kedd 4	Reggeli	Tea, almás-fahéjas zabkása, félbarna kenyér	Tea, kamaraerdei omlett, zsemle	Tea, almás-fahéjas zabkása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csontleves cérnamentélttel, bélszín roló, cukkini főzelék	Csontleves, bélszín roló, cukkini főzelék, körte	Csontleves cérnamentélttel, bélszín roló, cukkini főzelék
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, zöldségpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér
Szerda 5	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, brassói csirke aprópecsenye, sült burgonya, cékla	Fokhagyma krémleves, brassói aprópecsenye, sült burgonya 1/2, pepperóni paprika, túró rudi diab	Brokkoli krémleves, brassói csirke aprópecsenye, sült burgonya, cékla
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, sült májpástétom, paradicsom, zsemle	Tea, kefir, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldborsópüré leves, grill csirkemell diétás, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2	Zöldborsó leves, grill csirkemell, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2, körtebefőtt diab	Zöldborsópüré leves, grill csirkemell diétás, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tejes kifli, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, pritamin paprika 1/2, zsemle	Tea, zellerpüré, reszelt főtt tojás 2 db, kockasajt, félbarna k.
Péntek 7	Reggeli	Tea, szendvics sonka, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, citrom cikk, zsemle	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Őszibarack krémleves, pulykaragu, penne tészta	Őszibarack krémleves diab, pulykaragu, penne tészta durum 1/2, túró rudi diab	Őszibarack krémleves, pulykaragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Szombat 8	Reggeli	Tea, tej, pulyka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulyka felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, pulykkrém, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkemell pörkölt, zöldbabfőzelék	Zöldségleves, csirkemell pörkölt, zöldbabfőzelék diab, diabetikus ostya	Zöldségleves, csirkemell pörkölt, zöldbabpüréfőzelék
	Uzsonna	Csokiparány		Udító
	Vacsora	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, zsemle	Tea, almás őszibarack pép, darált rakott nyelv, félbarna k.
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, lóncs felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Karfiol krémleves, pulyka aprópecsenye, tört burgonya, cékla	Karfiol krémleves, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, diabetikus étcsokoládé	Karfiol krémleves, pulyka aprópecsenye, tört burgonya, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, brokkoli püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér

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

T. Tünde

oldalszám: 1/1

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.



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



40. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2022. október 3.-2022. október 9.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 3	Reggeli	Tea, tömlős sajt, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna k.	Tea, olasz felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertileves, rakott sárgarépa pulykahússal	Börzsönyi gombaleves, rakott zöldbab TM	Börzsönyi gombaleves, rakott zöldbab TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
Kedd 4	Reggeli	Tea, almás-fahéjas zabkása, félbarna k.	Tea, tejbedara TM, félbarna kenyér	Tea, tejbedara TM diab, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, tökörtőjas, cukkini főzelék	Csontleves, bélszín roló, cukkini főzelék TM	Csontleves, bélszín roló, cukkini főzelék TM, körte
	Uzsonna	Körte	Körte	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, zsemle
Szerda 5	Reggeli	Tea, sonkás tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Fokhagyma krémleves, brassói csirke aprópecsenye, steak burgonya, pepperóni paprika	Brokkoli krémleves TM, brassói aprópecsenye, sült burgonya, cékla	Brokkoli krémleves TM, brassói aprópecsenye, sült burgonya 1/2, cékla, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Meggy befőtt	
	Vacsora	Tea, diós búrkifli, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, teljes kiőrl. kenyér, félbarna kenyér	Tea, sült májpástétom, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, sült májpástétom, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, grill csirkemell, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2	Zöldborsóleves, grill csirkemell 1/2, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2	Zöldborsóleves, grill csirkemell 1/2, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Szilva	Szilva	
	Vacsora	Tea, főtt tojás, margarin, pritamin paprika 1/2, kifli, félbarna k.	Tea, főtt tojás, margarin, pritamin paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás, margarin, pritamin paprika 1/2, zsemle
Péntek 7	Reggeli	Tea, tonhalkrém, citrom cikk, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, citrom cikk, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, citrom cikk, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Málnaleves, pulykaragu, penne tészta	Őszibarack krémleves TM, pulykaragu, penne tészta	Őszibarack krémleves TM diab, pulykaragu, penne tészta durum 1/2, üdítő
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő	
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, fekete retek, zsemle
Szombat 8	Reggeli	Tea, tej, pulyka felvágott, margarin, paradicsom, félbarna k.	Tea, pulyka felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, pulyka felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, csirkemell pörkölt, zöldbabfőzelék	Zöldségleves, rizses hús, csalamádé	Zöldségleves, csirkemell pörkölt, zöldbabfőzelék diab TM, üdítő
	Uzsonna	Csokiparány	Üdítő	
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, zsemle
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, natúr joghurt, gabonagolyó, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Karfiol krémleves, pulyka aprópecsenye, hagymás	Karfiol krémleves TM, sült oldalas, hagymás törtburgonya, cékla	Karfiol krémleves TM, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, diabetikus étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Diabetikus étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-E-05/A06

Verziószám: 04

oldalszám: 1/1

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.