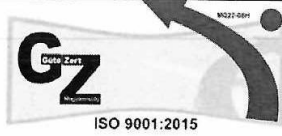


	Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.	
---	---	---

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

42. hét

2022. október 17-től 2022. október 23-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 17	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Pritamin paprika ½, félbarna kenyér Teljes kiőrlésű magvas kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Szilvás gombóc fahéjjal és porcukorral	Kivi	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 18	Citromos tea Tejeskávé Gofri 2 db, félbarna kenyér	Réteges gyümölcs joghurt	Süttők krémleves-pírtott tökmag Marhapörkölt, tarhonya Csemege pepperóni paprika	Mandarin	Citromos tea Füstölt sajtkrém, kigyóborka Sajtos stangli, félbarna kenyér
Szerda 19	Citromos tea Csülök felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves-lúdgége tészta Rakott burgonya Csemege uborka	Almásbite	Citromos tea Majonézes kukoricás csirkesaláta Félbarna kenyér
Csütörtök 20	Gyümölcsös tea Marhapárizsi 3 szelet, margarin Kigyóborka, félbarna kenyér	Krémtúró	Rablóhúsleves Székelykáposzta tejföllel	Sport szelet	Citromos tea Paraszt kolbász 4 szelet, margarin Paradicsom, félbarna kenyér
Péntek 21	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, újhagyma Tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tej	Lencse leves Milánói spagetti reszelt sajttal	Körte	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, gyümölcsjoghurt Félbarna kenyér
Szombat 22	Citromos tea Sonkás tömlős sajtkrém Kápia paprika ½ Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Nyírségi burgonyagaluska leves Roston sült pulykamell Meggymártás Párolt rizs	Narancs	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Újhagyma Félbarna kenyér
Vasárnap 23	Citromos tea, tej Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kigyóborka, félbarna kenyér	Kefir	Hagymakrémleves-levesgyöngy Sült oldalas Babfőzelék	Csokiparány	Citromos tea Pritaminos túrókrém Paradicsom, félbarna kenyér

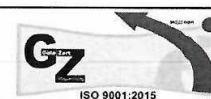
Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus
Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló





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



42. hét

ETLAP - DIETAS ETREND

2022. október 17.-2022. október 23.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 17	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, pritaminpaprika 1/2, zsemle	Tea, kefir, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, darafelfűjt	Tárkonyos pulykaragu leves, darafelfűjt diab, kivi	Tárkonyos pulykaragu leves, darafelfűjt
	Uzsonna	Banán		Banán
Kedd 18	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejeskávé, gófri 2 db, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejeskávé, gófri 2 db, félbarna kenyér
	Tízórai	Réteges gyümölcsjoghurt	Sütőtök krémleves, marha pörkölt, hajdina 1/2, csemege	Réteges gyümölcsjoghurt
	Ebéd	Sütőtök krémleves, marha pörkölt diétás, tarhonya, cékla	pepperóni paprika, mandarin	Sütőtök krémleves, marha pörkölt diétás, főtt burgonya, cékla
Szerda 19	Uzsonna	Mandarin		Dörmi
	Vacsora	Tea, szendvics sonka, margarin, sajtos stangli, félbarna k.	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, kígyóborka, zsemle	Tea, karfiol püré, füstölt sajtos sajtkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér	Tea, csülök felvágott, margarin, jégrettek, zsemle	Tea, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
Csütörtök 20	Ebéd	Zöldségleves, rakott spárga	Zöldségleves, rakott spárga, almabefőtt diab	Zöldségleves, rakott spárga
	Uzsonna	Almás pite		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, rozskenyér, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, sárgarépa püré, párizsikrém, félbarna kenyér
Péntek 21	Tízórai	Krémtúró		Krémtúró
	Ebéd	Rabló húsleves, csirkemell pörkölt, parajfőzelék diétás	Rabló húsleves, székelykáposzta, túró rudi diab	Rabló húsleves, csirkemell pörkölt, parajfőzelék diétás
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, paraszt kolbász, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Szombat 22	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, brokkoli püré, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Kertészleves, majorannás pulykaragu, tört burgonya	Kertészleves, majorannás pulykaragu, tört burgonya 1/2, körte	Kertészleves, majorannás pulykaragu, tört burgonya
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
Vasárnap 23	Vacsora	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, gyümölcsjoghurt, félbarna k.	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, zsemle	Tea, rakott nyelv krém, gyümölcsjoghurt, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, májkrém, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, sonkás tömlős sajtkrém, kápi paprika 1/2, zsemle	Tea, zeller püré, sonkás tömlős sajt, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Nyírségi burgonyagaluska leves diétás, sült pulykamell, almamártás, párolt rizs	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült pulykamell, almamártás diab, párolt rizs 1/2, narancs	Nyírségi burgonyagaluska leves diétás, sült pulykamell, almamártás, párolt rizs
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, kefir, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, kakukkfűves sült csirkemell, sárgarépa főzelék	Hagymakrémleves, sült oldalas, sárgarépa főzelék, étcsokoládé	Brokkoli krémleves, kakukkfűves sült csirkemell, sárgarépa főzelék
	Uzsonna	Csokiparány		Tejszelet
	Vacsora	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritaminos túrókrém, paradicsom, zsemle	Tea, túrókrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

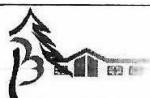
Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-É-05/A06

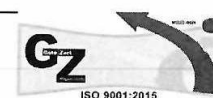
Verziószám: 04

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.





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



42. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2022. október 17.-2022. október 23.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 17	Reggeli	Tea, tömlős sajtkrém, pritaminpaprika 1/2, teljes kiőrl. kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, pritaminpaprika 1/2, félbarna k.	Tea, téliszalámi, margarin, pritaminpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, szilvásgombóc	Tárkonyos pulykaragu leves TM, szilvásgombóc	Tárkonyos pulykaragu leves TM, darafelfűjt TM diab, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
Kedd 18	Reggeli	Tea, tejeskávé, gofri, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Régeges gyümölcsjoghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Süttők krémleves, marhapörkölt, tarhonya, pepperóni paprika	Süttők krémleves TM, marha pörkölt, tarhonya, cékla	Süttők krémleves TM, marha pörkölt, hajdina 1/2, cékla, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, kigyóborka, sajtos stangli	Tea, szendvics sonka, margarin, kigyóborka, félbarna k.	Tea, szendvics sonka, margarin, kigyóborka, zsemle
Szerda 19	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér	Tea, csülök felvágott, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, csülök felvágott, margarin, jégrettek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, grill cs.mell, párolt spárga 1/2, párolt rizs 1/2	Zöldségleves, rakott spárga TM	Zöldségleves, rakott spárga TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Álmás pite	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, majonézes kukoricas csirkasaláta, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
Csütörtök 20	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Krémtúró	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, csirkemell pörkölt, parajfőzelék	Rablóhúsleves, székelykáposzta TM	Rablóhúsleves, székelykáposzta TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, paraszt kolbász, margarin, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, paraszt kolbász, margarin, paradicsom, zsemle
Péntek 21	Reggeli	Tea, trappista sajt, margarin, újhagyma, tökmagvas zsemle	Tea, pritaminos felvágott, margarin, újhagyma, félbarna k.	Tea, pritaminos felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Lencseleves, majorannás pulykaragu, tört burgonya	Lencseleves, milánói spagetti	Kertészleves, majorannás pulykaragu TM, tört burgonya 1/2, körte
	Uzsonna	Körte	Körte	
	Vacsora	Tea, fokhagymás felv., margarin, gyüm.joghurt, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, zsemle
Szombat 22	Reggeli	Tea, sonkás tömlős sajt, kápia paprika 1/2, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kápia paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült pulykamell, meggy mártás, párolt rizs	Nyírségi burgonyagaluska leves TM, sült pulykamell, almamártás TM, párolt rizs	Nyírségi burgonyagaluska leves TM, sült pulykamell, almamártás TM diab, párolt rizs 1/2, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs	
	Vacsora	Tea, tűkörtojás, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, újhagyma, zsemle
Vasárnap 23	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej	
	Ebéd	Hagymakrémleves, kakukkfűves cs.mell, sárgarépa főzelék	Brokkoli krémleves TM, sült oldalas, sárgarépa főzelék TM	Brokkoli krémleves TM, sült oldalas, sárgarépa főzelék TM
	Uzsonna	Csokiparány	Étsokoládé	Étsokoládé
	Vacsora	Tea, pritaminos túrókrém, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, paradicsom, 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

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.