

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

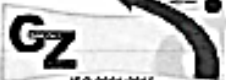
43. hét

2022. október 24-től 2022. október 30-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 24	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet Margarin, jégcretek Magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Csontleves lúdgége tésztával Vadas marharagu Spagetti tésztaköret	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér
Kedd 25	Gyümölcs tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Reszelt máj, tarhonya Almapaprika	Túró rudi	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Szerda 26	Citromos tea Főtt virsli, ketchup Tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Rakott kelkáposzta	Házi vanillás csiga	Citromos tea Szendvics sonka 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér
Csütörtök 27	Citromos tea Körözött, kígyóborka Félbarna kenyér	Tej	Körtés almaleves Brassói aprópecsenye Tepsis burgonya, pepperóni paprika	Szilva	Citromos tea Tejbedara kakaó szórással Félbarna kenyér
Péntek 28	Citromos tea, tej Soproni felvágott 3 szelet, margarin Sajtos stangli, félbarna kenyér	Gyümölcs joghurt	Karalábé krémleves-levesgyöngy Rántott csirkemell, kukoricás rizs Tartármártás	Sült sütőtök	Gyümölcs tea Tojáskrémmel, kígyóborka Korpás zsemle, félbarna kenyér
Szombat 29	Citromos tea Csülöksonka felvágott 3 szelet Margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tej	Sertés raguleves Mákos tészta	Kivi	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, kivi, félbarna kenyér
Vasárnap 30	Citromos tea, tej Zala felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Kefir	Zöldborsóleves daragaluskával Sült császárszalonna Hagymás törtburgonya, csalamádé	Dörmi	Citromos tea Házi sajtkrémmel, kígyóborka Rozskenyér, félbarna kenyér

Készítette: Árkay 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.			
43. hét		ETLAP - DIÉTÁS ETREND		2022. október 24.-2022. október 30.	
Nap		Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)	
Hétfő 24	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, jégrettek, zsemle	Tea, brokkolis püré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Tej	
	Ebéd	Csontleves, vadas marharagu diétás, spagetti köret	Csontleves, vadas marharagu diétás, spagetti köret 1/2, almabefőtt diab	Csontleves, vadas marharagu diétás, főtt burgonya	
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt	
Kedd 25	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, kefir, rakott nyelv krém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Tej	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, csirke aprópecsenye, tökfőzelék	Mórahalmi gazdagleves, csirke aprópecsenye, tökfőzelék diétás, túró rudi diab	Mórahalmi gazdagleves, csirke aprópecsenye, tökfőzelék diétás	
Szerda 26	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi	
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, zellerpüré, darált párizsi, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, virslikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Tej	
Csütörtök 27	Ebéd	Zöldségleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Zöldségleves, rakott sárgarépa pulykahússal, őszibarack befőtt diab	Zöldségleves, rakott sárgarépa pulykahússal	
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, szendvics sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, szendvics sonka, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, almás céklapüré, darált szendvics sonka, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, körözött, kigyóborka, zsemle	Tea, körözött, daráltöncs felvágott, félbarna kenyér	
Péntek 28	Tízórai	Tej		Tej	
	Ebéd	Körtés almaleves, brassói csirke aprópecsenye, sült burgonya	Körtés almaleves diab, brassói csirke aprópecsenye, tepsis burgonya 1/2, pepperóni paprika, mandarin	Körtés almaleves, brassói csirke aprópecsenye, sült burgonya	
	Uzsonna	Mandarin		Udilitő	
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással, félbarna kenyér	Tea, gőpsonka, margarin, zsemle	Tea, tejbedara kakaó szórással, félbarna kenyér	
Szombat 29	Reggeli	Tea, tej, soproni felvágott, margarin, sajtos stangli, félbarna	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle	Tea, tej, karalábé püré, sopronikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt		Gyümölcsjoghurt	
	Ebéd	Zellerkrémleves, sült csirkemell diétás, párolt rizs, cékla	Karalábé krémleves, sült csirkemell, kukoricás rizs 1/2, cékla, diabélikus élcokoládé	Zellerkrémleves, sült csirkemell diétás, rizspép, cékla	
	Uzsonna	Sült sütlők		Sült sütlők	
Vasárnap 30	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, kigyóborka, zsemle	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka felvágott, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, sárgarépa püré, párizsikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Tej	
	Ebéd	Sertés raguleves, gyümölcsrizs	Sertés raguleves, gyümölcsrizs diab, kiwi	Sertés raguleves, gyümölcsrizs	
	Uzsonna	Banán		Banán	
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	
	Reggeli	Tea, tej, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, zalakrém, kefir, félbarna kenyér	
	Tízórai	Kefir		Tej	
	Ebéd	Zöldborsópüré leves, pulyka aprópecsenye, tört burgonya, cékla	Zöldborsóleves, sült császárszalonna, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, diabélikus otya	Zöldborsópüré leves, pulyka aprópecsenye, tört burgonya, cékla	
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi	
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, házi sajtkrém, kigyóborka, zsemle	Tea, házi sajtkrém, félbarna kenyér	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-E-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.



43. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ETREND II.

2022. október 24.-2022. október 30.

Nap	Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 24	Reggeli Tea, csirkemell sonka, margarin, jégretak, magvas kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, jégretak, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, jégretak, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Kertészleves, vadas marharagu, spagetti tészta, köret	Csonleves, vadas marharagu TM, spagetti tészta, köret	Csonleves, vadas marharagu TM, spagetti tészta, köret
	Uzsonna Almabefőtt	Almabefőtt	1/2, almabefőtt diab
	Vacsora Tea, sonkás tömlős sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
Kedd 25	Reggeli Tea, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Mórakalmi gazdagleves, reszelt máj, tarhonya, almabefőtt	Mórakalmi gazdagleves TM, reszelt máj, tarhonya, almabefőtt	Mórakalmi gazdagleves TM, csirke aprópecsenye, tökfőzelék
	Uzsonna Túró rudi	Údító	TM, údító
	Vacsora Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, zsemle
Szerda 26	Reggeli Tea, túrkortyós, margarin, tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Zöldségleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Lebbencsleves, rakott kelkáposzta TM	Zöldségleves, rakott kelkáposzta TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna Házi vaniliás csiga	Őszibarack befőtt	
	Vacsora Tea, laposkása, sajt, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, szendvics sonka, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, szendvics sonka, margarin, fekete retek, zsemle
Csütörtök 27	Reggeli Tea, körözött, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Körtés almafeles, brassói csirke aprópecsenye, sült burgonya, pepperóni paprika	Körtés almafeles TM, brassói csirke aprópecsenye, lepsz burgonya, pepperóni paprika	Körtés almafeles TM, brassói csirke aprópecsenye, lepsz burgonya 1/2, pepperóni paprika, mandarin
	Uzsonna Szilva	Szilva	
	Vacsora Tea, tejbedara kakaó szórással, félbarna kenyér	Tea, pépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pépsonka, margarin, zsemle
Péntek 28	Reggeli Tea, tej, tömlős sajt, sajtos slangi, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai Gyümölcsjoghurt	Növényi tej	
	Ebéd Karalábé krémleves, rántott csirkemell, kukoricas rizs, tartármártás	Zellerkrémleves TM, sült csirkemell, kukoricas rizs, cékla	Zellerkrémleves TM, sült csirkemell, kukoricas rizs 1/2, cékla, diabetikus étcsokoládé
	Uzsonna Sült sütőtök	Sült sütőtök	
	Vacsora Tea, tojáskrém, kigyóborka, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, kigyóborka, zsemle
Szombat 29	Reggeli Tea, kockasajt 2 db, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Csirkeragu leves, mákos tészta	Sertés raguleves, mákos tészta	Sertés raguleves, gyümölcsrizs diab TM, kivi
	Uzsonna Kivi	Kivi	
	Vacsora Tea, fokhagymás felvágott, margarin, kivi, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 30	Reggeli Tea, tej, szardínkrém, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai Kefir	Növényi tej	
	Ebéd Zöldborsóleves, pulyka aprópecsenye, hagymás törtburgonya, csalamádé	Zöldborsóleves, sült császárszalonna, hagymás törtburgonya, csalamádé	Zöldborsóleves, sült császárszalonna, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, údító
	Uzsonna Dörmi	Údító	
	Vacsora Tea, házi sajt, kigyóborka, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kigyóborka, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Arky 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.