

44. hét

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

2022. október 31-től 2022. november 6-ig

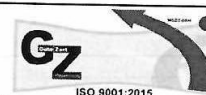
Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 31	Gyümölcs tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Teljes kiőrlésű kenyér, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Sült tarja Karálbé főzelék	Sport szelet	Citromos tea Tepertőkrém Kígyóborka Mini baguette, félbarna kenyér
Kedd 01	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér	Tej	Frankfurti leves Zöldfűszeres sült csirkemell Párolt zöldség	Sajtos pogácsa	Citromos tea, tejeskávét Mogyorókrémes croissant Félbarna kenyér
Szerda 02	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Kifli, félbarna kenyér	Tej	Almakrémleves Debreceni karaj, párolt rizs Pepperóni paprika	Kivi	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, kockasajt Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 03	Gyümölcs tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves vajgaluskával Disznótoros, tört burgonya 1/2 Párolt lilakáposzta 1/2	Mandarin	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér
Péntek 04	Citromos tea, tej Kakaós csiga Félbarna kenyér	Réteges gyümölcs- joghurt	Zelleres burgonyakrémleves- levesgyöngy Sertés paprikás, galuska Ecetes almapiros	Banán	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Szombat 05	Citromos tea Csécsi szaloncukor, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér	Tej	Legényfogó leves Sült tojás Sóska főzelék, főtt burgonya 1/2	Túró rudi	Gyümölcs tea Zala felvágott 3 szelet, tömlős sajt Jégretek, félbarna kenyér
Vasárnap 06	Citromos tea, tej Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Korpás zsemle, félbarna kenyér	Kefir	Csirkeaprólék leves Bolognai spagetti reszelt sajttal	Narancs	Citromos tea Zöldfűszeres túrókrém Újhagyma, félbarna kenyér

Készítette: Arky 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.



44. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND

2022. október 31.-2022. november 6.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
31	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, halrudacska, brokkoli főzelék	Tárkonyos pulykaragu leves, sült tarja, karalábé főzelék, diabetikus ostya	Tárkonyos pulykaragu leves, halrudacska, brokkoli főzelék
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, szendvics sonka, margarin, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, kigyóuborka, zsemle	Tea, karalábé püré, darált szendvics sonka, félbarna kenyér
Kedd	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, sonkakerém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
01	Ebéd	Burgonyaleves, zöldfűszeres sült csirkemell, párolt zöldség	Frankfurti leves, zöldfűszeres sült csirkemell, párolt zöldség, diabetikus étcsokoládé	Burgonyaleves, zöldfűszeres sült csirkemell, párolt zöldség
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, tejeskávé, croissant, félbarna kenyér	Tea, lőncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejeskávé, croissant, félbarna kenyér
Szerda	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, kifli, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, zellerpüré, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
02	Ebéd	Almakrémleves, sült karaj, párolt rizs, cékla	Almakrémleves diab, debreceni karaj, párolt rizs 1/2, pepperóni paprika, kivi	Almakrémleves, sült karaj, párolt rizs, cékla
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Csütörtök	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
03	Ebéd	Zöldségleves, csirkemell tokány, tört burgonya	Zöldségleves, disznótoros, tört burgonya 1/2, párolt lilakáposzta diab 1/2, mandarin	Zöldségleves, csirkemell tokány, tört burgonya
	Uzsonna	Mandarin		Oszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, brokkoli püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Péntek	Reggeli	Tea, tej, kakaós csiga, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, tej, kakaós csiga, félbarna kenyér
	Tízórai	Réteges gyümölcsjoghurt		Réteges gyümölcsjoghurt
04	Ebéd	Zelleres burgonyakrémleves, sertés pörkölt diétás, galuska, cékla	Zelleres burgonyakrémleves, sertés pörkölt, sárgarépa főzelék, üdítő	Zelleres burgonyakrémleves, sertés pörkölt diétás, sárgarépa főzelék
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér
Szombat	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csészi szalonna, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
05	Ebéd	Legényfogyó leves, főtt tojás, sóska főzelék, főtt burgonya 1/2	Legényfogyó leves, sült tojás, sóska főzelék, főtt burgonya 1/2, túró rudi diab	Legényfogyó leves, főtt tojás, sóska főzelék, főtt burgonya 1/2
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, zöldségpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Vasárnap	Reggeli	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Tej
06	Ebéd	Csirkeaprólék leves, spárgás-csirkés penne	Csirkeaprólék leves, spárgás-csirkés penne, narancs	Csirkeaprólék leves, spárgás-csirkés ragu, burgonyapüré
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres túrókrém, félbarna kenyér	Tea, zöldfűszeres túrókrém, újhagyma, zsemle	Tea, zöldfűszeres túrókrém, darált csirkemell sonka, félbarna

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-E-05/A06

Verziószám: 04

Jóváhagyta: Tóth Tünde Vezető ápoló





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



44. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2022. október 31.-2022. november 6.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 31	Reggeli	Tea, sonkás tömlős sajt, teljes kiőrl. kenyér, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, halrudacska, karalábé főzelék	Tárkonyos pulykaragu leves TM, sült tarja, brokkoli főzelék TM	Tárkonyos pulykaragu leves TM, sült tarja, brokkoli főzelék TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gabonagolyó, félbarna kenyér	Tea, szendvics sonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, szendvics sonka, margarin, kigyóborka, zsemle
Kedd 01	Reggeli	Tea, túrótojás, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Burgonyaleves, zöldfűszeres csirkemell, párolt zöldség	Burgonyaleves TM, zöldfűszeres csirkemell, párolt zöldség	Burgonyaleves TM, zöldfűszeres csirkemell, párolt zöldség, diabetikus étcsokoládé
	Uzsonna	Sajtos pogácsa	Diabetikus étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, tejeskávé, mogyorókrémes croissant, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Szerda 02	Reggeli	Tea, szardínia, margarin, kifli, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Almákrémleves, csirke aprópecsenye, párolt rizs, pepperóni paprika	Almákrémleves TM, debreceni karaj, párolt rizs, pepperóni paprika	Almákrémleves TM diab, debreceni karaj, párolt rizs, pepperóni paprika, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle
Csütörtök 03	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, csirkemell tokány, tört burgonya	Zöldségleves, disznótoros, tört burgonya 1/2, párolt lilakáposzta	Zöldségleves, disznótoros, tört burgonya 1/2, párolt lilakáposzta 1/2 diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, fekete retek, zsemle
Péntek 04	Reggeli	Tea, tej, kakaós csiga, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Réteges gyümölcsjoghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Zelleres burgonyakrémleves, csirkemell pörkölt, galuska, almapaprika	Zelleres burgonyakrémleves TM, sertés pörkölt, galuska, almapaprika	Zelleres burgonyakrémleves TM, sertés pörkölt, sárgarépa főzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Banán	Banán	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóborka, zsemle
Szombat 05	Reggeli	Tea, trappista sajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Legényfogó leves csirkéből, sült tojás, sóska főzelék, főtt burgonya 1/2	Legényfogó leves TM, főtt tojás, sóska főzelék TM, főtt burgonya 1/2	Legényfogó leves TM, főtt tojás, sóska főzelék TM, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Túró rudi	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, jégretek, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, jégretek, zsemle
Vasárnap 06	Reggeli	Tea, tej, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle, félbarna	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeaprólék leves, spárgás-csirkés penne	Csirkeaprólék leves, bolognai spagetti	Csirkeaprólék leves, spárgás-csirkés penne TM, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs	
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres túrókrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-É-05/A06

Verziószám: 04

