

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

45. hét

2022. november 7-től 2022. november 13-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 07	Gyümölcs tea Dísznócsaj 2 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér	Tej	Bojtárleves Gránátos kocka Csemege uborka	Mandarin	Citromos tea Tavaszi felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom, kifli, félbarna kenyér
Kedd 08	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Kigyóuborka, félbarna kenyér	Tej	AlmakréMLEves Bakonyi pulykatokány Galuska	Túró rudi	Citromos tea Majonézes csirkés sajtsaláta Mini baguette, félbarna kenyér
Szerda 09	Citromos tea Zöldhagymás sajtkrém Tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tej	Citromos kertleves csirkehússal Rántott párizsi Tökfőzelék	Baconos pogácsa	Citromos tea Lőncs felvágott 3 szelet, margarin Kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 10	Gyümölcs tea Főtt cserkész kolbász, mustár Teljes kiőrlésű kenyér Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Sült tarja Zelleres burgonyapüré Almapaprika	Narancs	Citromos tea Diós croissant Réteges gyümölcsjoghurt Félbarna kenyér
Péntek 11	Citromos tea Csülöksonka 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér	Tej	Babgulyás (marha) Túrós csusza szalonna pörccel	Kivi	Citromos tea Májusi felvágott 3 szelet, margarin Kigyóuborka, félbarna kenyér
Szombat 12	Citromos tea, tej Mini májas, lilahagyma Korpás zsemle, félbarna kenyér	Natúr joghurt	Húsgaluska leves Virslis pörkölt Zöldborsófőzelék	Banán	Gyümölcs tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 13	Citromos tea Körözött Sajtos stangli, félbarna kenyér	Tej	Tejfölös zöldbableves Töltött csirkecomb, kukoricás rizs Csalamádé	Sport szelet	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér

Készítette: Árkó Tamás Kórhálfőnök
 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.



45. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND

2022. november 7.-2022. november 13.

Nap		Epekimelő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 07	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, dísznósa, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Bojtárleves, parajos-csirkés penne diétás	Bojtárleves, parajos-csirkés penne diétás, mandarin	Bojtárleves, parajos-csirkés ragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Mandarin		Udító
	Vacsora	Tea, gőpsonka, margarin, kifli, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, karfiol püré, darált gőpsonka, félbarna kenyér
Kedd 08	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, zöldség püré, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Almakrémleves, pulykatokány, galuska	Almakrémleves diab, bakonyi pulykatokány, bulgur 1/2, túró rudi diab	Almakrémleves, pulykatokány, burgonyapüré
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, joghurtos csirkés sajtsaláta, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, majonézes csirkés sajtsaláta, zsemle	Tea, natúr joghurt, sült csirkemell, reszelt sajt, félbarna kenyér
Szerda 09	Reggeli	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldhagymás sajtkrém, zsemle	Tea, kefir, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Citromos kertileves csirkehússal, sült párizsi, tökfőzelék diétás	Citromos kertileves csirkehússal, rántott párizsi, tökfőzelék diab, diabetikus étcsokoládé	Citromos kertileves csirkehússal, sült párizsi, tökfőzelék diétás
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, banános-kakaós zabkása, félbarna kenyér	Tea, lencse felvágott, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, banános-kakaós zabkása, félbarna kenyér
Csütörtök 10	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, zsemle	Tea, brokkoli püré, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré, cékla	Zöldségleves, sült tarja, zelleres burgonyapüré, almapaprika, narancs	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré, cékla
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, gófri 2 db, réteges gyümölcsjoghurt, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, gófri 2 db, réteges gyümölcsjoghurt, félbarna kenyér
Péntek 11	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, tejföl 2dl, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Marhagulyás diétás, túrófelfújt	Marhagulyás diétás, túrófelfújt diab, kivi	Marhagulyás diétás, túrófelfújt
	Uzsonna	Körte befőtt		Kivi
	Vacsora	Tea, májusi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, májusi felvágott, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, karalábé püré, darált májusi felvágott, félbarna kenyér
Szombat 12	Reggeli	Tea, tej, mini májas, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, mini májas, lilahagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, mini májas, félbarna kenyér
	Tízórai	Natúr joghurt		Tej
	Ebéd	Húsgaluska leves diétás, virsli pörkölt diétás, zöldborsópüré főzelék	Húsgaluska leves, virsli pörkölt, zöldborsófőzelék diab, Udító	Húsgaluska leves diétás, virsli pörkölt diétás, zöldborsópüré főzelék
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, szendvics sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, piramisos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált szendvics sonka, félbarna kenyér
Vasárnap 13	Reggeli	Tea, körözött, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, körözött, zsemle	Tea, körözött, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldbabpüré leves, főlt csirkecomb, párolt rizs, cékla	Tejfőles zöldbableves, főlt csirkecomb, kukoricas rizs 1/2, cékla, diabetikus ostra	Zöldbabpüré leves, grill csirkemell, párolt rizs, cékla
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégtelek, zsemle	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Diétikus Arky 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.



45. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2022. november 7.-2022. november 13.

Nap	Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 07	Reggeli Tea, szardínia, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Csirkeragu leves, gránátos kocka, csemege uborka	Csirkeragu leves, gránátos kocka, csemege uborka	Csirkeragu leves, parajos-csirkes penne, mandarin
	Uzsonna Mandarin	Mandarin	
	Vacsora Tea, trappista sajt, margarin, paradicsom, kifli, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
Kedd 08	Reggeli Tea, tömlős sajtkrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Almakrémleves, bakonyi pulykatokány, galuska	Almakrémleves TM, pulykatokány TM, galuska	Almakrémleves TM diab, pulykatokány TM, bulgur 1/2, üdítő
	Uzsonna Túró rudi	Üdítő	
	Vacsora Tea, majonéz csirkes sajtsaláta, mini baguette, félbarna	Tea, grill csirkemell, margarin, félbarna kenyér	Tea, grill csirkemell, margarin, zsemle
Szerda 09	Reggeli Tea, zöldhagymás sajtkrém, tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Citromos kerti leves csirkehússal, töktojás, tökfőzelék	Citromos kerti leves csirkehússal, sült párizsi, tökfőzelék TM	Citromos kerti leves csirkehússal, sült párizsi, tökfőzelék TM diab, diabetikus étcsokoládé
	Uzsonna Dörmi	Diabetikus étcsokoládé	
	Vacsora Tea, banános-kakaós zabkása, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle
Csütörtök 10	Reggeli Tea, főtt tojás 2 db, margarin, teljes kiőrl. kenyér, félbarna	Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Zöldségleves, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré, almapaprika	Zöldségleves, sült tarja, tört burgonya, almapaprika	Zöldségleves, sült tarja, tört burgonya 1/2, almapaprika, narancs
	Uzsonna Narancs	Narancs	
	Vacsora Tea, diós croissant, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Péntek 11	Reggeli Tea, kockasajt 2 db, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, fekete retek, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Babgulyás, túrós csusza	Babgulyás, darafelfújt TM	Marhagulyás, darafelfújt TM diab, kivi
	Uzsonna Kivi	Kivi	
	Vacsora Tea, tonhal, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, májusi felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, májusi felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle
Szombat 12	Reggeli Tea, fokhagymás felvágott, margarin, lilahagyma, korpás zsemle	Tea, mini májas, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, mini májas, lilahagyma, zsemle
	Tízórai Natúr joghurt	Növényi tej	
	Ebéd Burgonyaleves, halrutarska, zöldhús-főzelék	Hús-galuska leves, virsli pörkölt, zöldborsófőzelék TM diab, üdítő	Hús-galuska leves, virsli pörkölt, zöldborsófőzelék TM diab, üdítő
	Uzsonna Banán	Banán	
	Vacsora Tea, sonkás tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, piramisos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, piramisos felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 13	Reggeli Tea, kőrözött, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, szendvics sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, szendvics sonka, margarin, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Tejforrás zöldbableves, töltött csirkecomb, kukoricas rizs, csalamádé	Zöldbableves TM, töltött csirkecomb, kukoricas rizs, csalamádé	Zöldbableves TM, töltött csirkecomb, kukoricas rizs 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna Sport szelet	Őszibarack befőtt	
	Vacsora Tea, csirkemell sonka, margarin, jogretek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, jogretek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, jogretek, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étiaapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-E-05/A06

Verziószám: 04

oldalszám: 1/1

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.