



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

46. hét

2022. november 14-től 2022. november 20-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 14	Gyümölcs tea Marha párizsi 2 szelet Kockasajt 1 db, kigyóborka Félbarna kenyér	Tej	Málnaleves Stroganoff sertésragu Bulgur	Mandarin	Citromos tea Házi füstölt sajtos sajtkrém Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér
Kedd 15	Citromos tea Csülöksonka 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér	Tej	Frankfurti leves Spenótos galuska reszelt sajttal	Kivi	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, kefir, félbarna kenyér
Szerda 16	Citromos tea Főtt debreceni, torma Tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tej	Kertészleves Egybesült fasírt Majorannás burgonyafőzelék	Vaníliás kocka	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom, félbarna kenyér
Csütörtök 17	Gyümölcs tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Rabló húsleves cénametéllettel Rántott karaj Franciasaláta	Sport szelet	Citromos tea Lángolt kolbászkrem, lilahagyma Sajtos stangli
Péntek 18	Citromos tea Mini májas, kápia paprika ½ Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Zellerkrémleves kenyérkockával Pincepörkölt, sós burgonya Uborkasaláta	Narancs	Citromos tea, tejeskávé Gyümölcsrizs, gófri 2 db
Szombat 19	Citromos tea Tavaszi felvágott 3 szelet, margarin Pritaminpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Magyaros gombaleves Roston sült halfilé, párolt rizs Tartármártás	Alma/ almabefőtt	Gyümölcs tea Tepertő, újhagyma Kifli
Vasárnap 20	Citromos tea, tej Löncs felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Natúr joghurt	Sertés gulyásleves Diós tészta	Meggy befőtt	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér

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

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Handwritten signature of Tunyi Tünde

2022. 10. 18.



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



46. hét ET LAP - DIETÁS ÉTREND II. 2022. november 14.-2022. november 20.

Nap	Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 14	Reggeli Tej, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai Tea	Növényi tej	
	Ebéd Málnaleves, zöldfűszeres pulykatokány, bulgur	Körteleves TM, zöldfűszeres pulykatokány TM, bulgur	Körteleves TM diab, zöldfűszeres pulykatokány TM, bulgur 1/2, mandarin
	Uzsonna Mandarin	Mandarin	
	Vacsora Tea, füstölt sajtos sajtkrém, paradicsom, teljes kiőrl. kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom, zsemle
Kedd 15	Reggeli Tea, csirkemell sonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Csirkeragu leves, spenótos galuska reszelt sajttal	Csirkeragu leves, főtt tojás, parajfőzelék TM	Csirkeragu leves, főtt tojás, parajfőzelék TM, kivi
	Uzsonna Kivi	Kivi	
	Vacsora Tea, fokhagymás felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, zsemle
Szerda 16	Reggeli Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tökagos zsemle, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, torma, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, torma, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Kertészleves, halrudacska, majorannás burgonyafőzelék	Kertészleves, egybesült fasírt, zöldbabfőzelék TM	Kertészleves, egybesült fasírt, zöldbabfőzelék TM diab, üdítő
	Uzsonna Vanília kocka	Üdítő	
	Vacsora Tea, sonkás tömlős sajt, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, májkrém, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, májkrém, paradicsom, zsemle
Csütörtök 17	Reggeli Tea, tonhal, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Zöldségleves, grill csirkemell, franciasaláta	Rablóhúsleves, sült karaj, franciasaláta TM	Rablóhúsleves, sült karaj, franciasaláta TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna Sport szelet	Körte befőtt	
	Vacsora Tea, trappista sajt, margarin, lilahagyma, sajtos stangli	Tea, kolbászkrem, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, lilahagyma, zsemle
Péntek 18	Reggeli Tea, tömlős sajt, kápla paprika 1/2, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, mini májas, kápla paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, mini májas, kápla paprika 1/2, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Zellerkrémleves, csirkemell pörkölt, sós burgonya, uborkasaláta	Zellerkrémleves TM, pincepörkölt, sós burgonya, uborkasaláta	Zellerkrémleves TM, pincepörkölt, sós burgonya 1/2, uborkasaláta diab, narancs
	Uzsonna Narancs	Narancs	
	Vacsora Tea, tejeskávé, gyümölcsrizs, gofri	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
Szombat 19	Reggeli Tea, töktojás, margarin, pritaminpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, pritaminpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, pritaminpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Magyaros gombaleves, roston sült halfilé, párolt rizs, tártalmárás	Magyaros gombaleves, roston sült halfilé, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2	Magyaros gombaleves, roston sült halfilé, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2, almabefőtt diab
	Uzsonna Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, kifli	Tea, tepertő, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, újhagyma, zsemle
Vasárnap 20	Reggeli Tea, tej, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér	Tea, lóncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, lóncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai Natúr joghurt	Növényi tej	
	Ebéd Csirkegulyás, diós tészta	Sertés gulyásleves, diós tészta	Sertés gulyásleves, darafelfújt TM, meggy befőtt diab
	Uzsonna Meggy befőtt	Meggy befőtt	
	Vacsora Tea, szardínia, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, szardínia, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, szardínia, margarin, fekete retek, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-É-05/A06

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

		Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.			
46. hét		ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND		2022. november 14.-2022. november 20.	
Nap		Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)	
Hétfő 14	Reggeli	Tea, marha párizsi 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi 3 szelet, margarin, klyóuborka, zsemle	Tea, kefir, párizsikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Tej	
	Ebéd	Körteleves, zöldfűszeres pulykatokány, bulgur	Körteleves diab, stroganoff sertésragu, bulgur 1/2, mandarin	Körteleves, zöldfűszeres pulykatokány, burgonyapüré	
	Uzsonna	Mandarin		Üdítő	
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, házi füstölt sajtos sajtkrém, paradicsom, zsemle	Tea, brokkoli püré, reszelt füstölt sajt, félbarna kenyér	
Kedd 15	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülökszonka, margarin, jégretek, zsemle	Tea, sárgarépa püré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Tej	
	Ebéd	Csirkeraqu leves diétás, spenótos galuska	Csirkeraqu leves, főtt tojás, parajfőzelék, kivi	Csirkeraqu leves, főtt tojás, parajfőzelék	
	Uzsonna	Banán		Banán	
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	
Szerda 16	Reggeli	Tea, főtt virsl, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, torma, zsemle	Tea, natúr joghurt, virslikrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Tej	
	Ebéd	Kertészleves, egybesült fasírt, zöldbabfőzelékpüré	Kertészleves, egybesült fasírt, zöldbabfőzelék diab, túró rudi	Kertészleves, egybesült fasírt, majorannás burgonyafőzelék	
	Uzsonna	Túró rudi		Vaníliás kocka	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, paradicsom, zsemle	Tea, zellerpüré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma	Tea, tejföl 2dl, zalakrém, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Tej	
	Ebéd	Rablóhúsleves, sült karaj, zöldséges ágy besemellel	Rablóhúsleves, sült karaj, franciasaláta, diabetikus ostya	Rablóhúsleves, sült karaj, zöldséges ágy besemellel	
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi	
	Vacsora	Tea, szendvics sonka, margarin, sajtos stangli	Tea, kolbászkrem, lilahagyma, zsemle	Tea, karfiol püré, darált szendvics sonka, félbarna kenyér	
Péntek 18	Reggeli	Tea, mini májas, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, mini májas, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, zöldség püré, mini májas, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Tej	
	Ebéd	Zellerkrémleves, csirkemell pörkölt, sós burgonya, cékla	Zellerkrémleves, pincepörkölt, sós burgonya 1/2, uborkasaláta	Zellerkrémleves, csirkemell pörkölt, sós burgonya, cékla	
	Uzsonna	Üdítő	diab, narancs	Üdítő	
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejeskávé, gyümölcsrizs, gofri	
Szombat 19	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, piraminpaprika 1/2, zsemle	Tea, kefir, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tej		Tej	
	Ebéd	Zöldborsópüré leves, roston sült halfilé, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2	Magyaros gombaleves, roston sült halfilé, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2, almabefőtt diab	Zöldborsópüré leves, roston sült halfilé, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2	
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, újhagyma, zsemle	Tea, karalábé püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, tej, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, tej, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér	
	Tízórai	Natúr joghurt		Natúr joghurt	
	Ebéd	Sertés gulyásleves diétás, túrófelfújt	Sertés gulyásleves, túrófelfújt diab, meggy befőtt diab	Sertés gulyásleves diétás, túrófelfújt	
	Uzsonna	Meggy befőtt		Meggy befőtt	
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, almás céklapüré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	

Készítette: Kiss Mariann Diétikus
 Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Tutyi Tünde Vezető ápoló