

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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

47. hét

2022. november 21-től 2022. november 27-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 21	Gyümölcs tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kigyóuborka Félbarna kenyér	Tej	Tavaszi zöldségleves Sült császárszalonna Lencsefőzelék	Mandarin	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet Margarin, kefir Félbarna kenyér
Kedd 22	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tej	Sütlők krémleves pirított tökmaggal Disznótoros, párolt lilakáposzta ½ Főtt burgonya 1/2	Sport szelet	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Szerda 23	Citromos tea Főtt virsli, ketchup Sajtos stangli, félbarna kenyér	Tej	Zöldbableves Lasagne	Sajtos rúd (3-4 db)	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, kockasajt 1 db Kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 24	Gyümölcs tea, tej Vaniliás croissant Félbarna kenyér	Krémtúró	Csirke aprólék leves lúdgége tésztával Sült tojás Zöldborsófőzelék	Dörmi	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom Félbarna kenyér
Péntek 25	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Pritaminpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tej	Magyaros karfiolleves Juhtúrós-szalonnás galuska	Narancs	Citromos tea, tejeskávé Diós búrkifli Gyümölcsjoghurt
Szombat 26	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Őszibarackleves Csirke pörkölt, tarhonya Csalamádé	Kivi	Gyümölcs tea Zöldfűszeres túrókrém Kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 27	Citromos tea Sonkás sajtkrém, fekete retek Tk. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Palócleves Mákos tészta	Körte befőtt	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér

Készítette: Árkó 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.



47. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND 2022. november 21.-2022. november 27.

Nap	Epokímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő	Reggeli Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pirítósos felvágott, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, almás zellerpüré, bécsikrém, félbarna kenyér
21	Tízórai Tej		Tej
	Ebéd Tavaszi zöldségleves, panírozott halrúd, tökfőzelék diétás	Tavaszi zöldségleves, sült császárszalonna, tökfőzelék diétás, mandarin	Tavaszi zöldségleves, panírozott halrúd, tökfőzelék diétás
	Uzsonna Mandarin		Udító
	Vacsora Tea, soproni felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Kedd	Reggeli Tea, szendvics sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, natúr joghurt, szendvicskrém, félbarna kenyér
22	Tízórai Tej		Tej
	Ebéd Sütőtök krémleves, kakukkfűves sült csirkemell, főtt burgonya 1/2, párolt zöldség 1/2	Sütőtök krémleves, disznótoros, párolt lilakáposzta diab 1/2, főtt burgonya 1/2, éticsokoládé	Sütőtök krémleves, kakukkfűves sült csirkemell, főtt burgonya 1/2, párolt zöldség 1/2
	Uzsonna Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kápla paprika 1/2, zsemle	Tea, karalábé püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Szerda	Reggeli Tea, főtt virsli, mustár, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, kakaós-banános zabkása, félbarna kenyér
23	Tízórai Tej		Tej
	Ebéd Zöldbabpüréleves, brokkolis-sajtos csirkemell csőben sültve, párolt rizs	Zöldbableves, brokkolis-sajtos csirkemell csőben sültve, párolt rizs 1/2, őszibarack befőtt diab	Zöldbabpüréleves, brokkolis-sajtos csirkemell csőben sültve, párolt rizs
	Uzsonna Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kgyőuborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér
Csütörtök	Reggeli Tea, tej, vaniliás croissant, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, tej, vaniliás croissant, félbarna kenyér
24	Tízórai Krémtúró		Krémtúró
	Ebéd Csirke aprólék leves, főtt tojás, zöldborsópüré főzelék	Csirke aprólék leves, sült tojás, zöldborsófőzelék diab, diabetikus ostya	Csirke aprólék leves, sült tojás, zöldborsópüré főzelék
	Uzsonna Dörmi		Dörmi
	Vacsora Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, zöldség püré, hamé pástétom, félbarna kenyér
Péntek	Reggeli Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, pirításpaprika 1/2, zsemle	Tea, karfiol püré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
25	Tízórai Tej		Tej
	Ebéd Kertészleves, spárgás-csirkés penne	Kertészleves, spárgás-csirkés penne, narancs	Kertészleves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya
	Uzsonna Banán		Banán
	Vacsora Tea, tejeskávé, gofri 2 db, gyümölcsjoghurt	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejeskávé, gofri 2 db, gyümölcsjoghurt
Szombat	Reggeli Tea, zala felvágott, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, zalakrém, félbarna kenyér
26	Tízórai Tej		Tej
	Ebéd Őszibarack leves, csirkepörkölt diétás, tarhonya, cékla	Őszibarackleves diab, csirkepörkölt, bulgur 1/2, cékla, kivi	Őszibarack leves, csirkepörkölt diétás, burgonyapüré, cékla
	Uzsonna Udító		Kivi
	Vacsora Tea, zöldfűszeres túrókrém, félbarna kenyér	Tea, zöldfűszeres túrókrém, kgyőuborka, zsemle	Tea, zöldfűszeres túrókrém, félbarna kenyér
Vasárnap	Reggeli Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, sonkás sajtkrém, fekete retek, zsemle	Tea, sárgarépa püré, mini májas, félbarna kenyér
27	Tízórai Tej		Tej
	Ebéd Palócpüré leves, tejberizs kakaó szórással	Palócleves, tejberizs kakaó szórással diab, körtebefőtt diab	Palócpüré leves, tejberizs kakaó szórással
	Uzsonna Körte befőtt		Körte befőtt
	Vacsora Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arkó 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.



47. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2022. november 21.-2022. november 27.

Nap	Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 21	Reggeli: Tej, miniméz, margarin, félbarna kenyér	Tea, pitamínos felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, pitamínos felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai: Tea	Növényi tej	Tavaszi zöldségleves, sült császárszalonna, tökfőzelék TM, mandarin
	Ebéd: Tavaszi zöldségleves, panírozott halrúd, tökfőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült császárszalonna, tökfőzelék TM	
	Uzsonna: Mandarin	Mandarin	
	Vacsora: Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle
Kedd 22	Reggeli: Tea, fokhagymás felvágott, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, jégrettek, zsemle
	Tízórai: Tej	Növényi tej	
	Ebéd: Sütlők krémleves, kakukkfűves sült csirkemell, párolt lilakáposzta 1/2, főtt burgonya 1/2	Sütlők krémleves TM, disznótörös, párolt lilakáposzta 1/2, főtt burgonya 1/2	Sütlők krémleves TM, disznótörös, párolt lilakáposzta diab 1/2, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna: Sport szelet	Étcsokoládé	
	Vacsora: Tea, trappista sajt, margarin, kápi paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kápi paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kápi paprika 1/2, zsemle
Szerda 23	Reggeli: Tea, kakaós-banános zabkása, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai: Tej	Növényi tej	
	Ebéd: Zöldbableves, brokkolis-sajtos csirkemell csőben sültve, párolt rizs	Zöldbableves, csirke aprópecsenye, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2	Zöldbableves, csirke aprópecsenye, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna: Sajtos rúd	Őszibarack befőtt	
	Vacsora: Tea, kockasajt 2 db, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, kigyóborka, zsemle
Csütörtök 24	Reggeli: Tea, tej, vaníliás croissant, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
	Tízórai: Krém túró	Növényi tej	
	Ebéd: Csirke aprólék leves, sült tojás, zöldborsófőzelék	Csirke aprólék leves, főtt tojás, zöldborsófőzelék TM	Csirke aprólék leves, főtt tojás, zöldborsófőzelék TM diab, üdítő
	Uzsonna: Dörmi	Üdítő	
	Vacsora: Tea, tonhal, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle
Péntek 25	Reggeli: Tea, csirkemell sonka, margarin, pitamín paprika 1/2, félbarna k	Tea, paprikás szalámi, margarin, pitamín paprika 1/2, félbarna k	Tea, paprikás szalámi, margarin, pitamín paprika 1/2, zsemle
	Tízórai: Tej	Növényi tej	
	Ebéd: Magyaros karfiolleves, spárgás-csirkés penne	Magyaros karfiolleves, spárgás-csirkés penne TM	Kerlészleves, spárgás-csirkés penne TM, narancs
	Uzsonna: Narancs	Narancs	
	Vacsora: Tea, tejeskávé, diós búrkifli, gyümölcsjoghurt	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Szombat 26	Reggeli: Tea, szardínia, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai: Tej	Növényi tej	
	Ebéd: Őszibarack leves, csirkepörkölt, tarhonya, csalamádé	Őszibarack leves TM, csirkepörkölt, tarhonya, csalamádé	Őszibarack leves TM diab, csirkepörkölt, bulgur 1/2, cékla, kivi
	Uzsonna: Kivi	Kivi	
	Vacsora: Tea, zöldfűszeres túrókrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle
Vasárnap 27	Reggeli: Tea, sonkás sajtkrém, fekete retek, tk. magvas kenyér	Tea, mini májas, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, mini májas, fekete retek, zsemle
	Tízórai: Tej	Növényi tej	
	Ebéd: Csirkeragu leves, mákos tészta	Palóclevés TM, mákos tészta	Palóclevés TM, tejberizs kakaó szórással TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna: Körte befőtt	Körte befőtt	
	Vacsora: Tea, főtt tojás 2 db, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *MK* Árkó Tamás Konyhafőnök *AK*

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-E-05/A06

Verziószám: 04

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló *T. T. 2022.11.21.*

oldalszám: 1/1

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.