

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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

48. hét

2022. november 28-tól 2022. december 4-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 28	Citromos tea, kakaó Almás croissant Félbarna kenyér	Réteges joghurt	Citromos kertileves Rakott káposzta	Mandarin	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, kápi paprika ½ Félbarna kenyér
Kedd 29	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Hagymakrémleves levesgyönggyel Csülök pörkölt, főtt burgonya Csemege uborka	Narancs	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Szerda 30	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Tk. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos csirkeragu leves Fasírt Tökfőzelék	Meggyes piskóta	Citromos tea Zala felvágott 2 szelet, tömlős sajt Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 01	Citromos tea Zöldhagymás túrókrém Tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves lúdgéje tésztával Dubarry harcsaszelet Párolt rizs	Kivi	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Péntek 02	Gyümölcs tea Tonhalkrém, fekete retek Félbarna kenyér	Tej	Erdei gyümölcskrémleves Tarhonyás hús Cékla	Sült sütdtök	Citromos tea Tejberizs fahéj szórással
Szombat 03	Citromos tea, tej Csülöksonka 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Kefir	Hamis gulyásleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék	Körte befőtt	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Vasárnap 04	Citromos tea, tej Miniméz, minijam Margarin, félbarna kenyér	Puffancs	Zöldborsóleves daragaluskával Sertés sült, hagymás törtburgonya Almapaprika	Sport szelet	Citromos tea Löncs felvágott, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér

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

Jövőhagya: Tunyi Tünde Vezető ápoló





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



48. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND 2022. november 28.-2022. december 4.

Nap		Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 28	Reggeli	Tea, kakaó, almás croissant, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, kakaó, almás croissant, félbarna kenyér
	Tízórai	Réteges joghurt		Réteges joghurt
	Ebéd	Citromos kerti leves, rakott spárga	Citromos kerti leves, rakott káposzta, mandarin	Citromos kerti leves, rakott spárga
	Uzsonna	Mandarin		Udító
	Vacsora	Tea, cépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, kápi paprika 1/2, zsemle	Tea, sárgarépa püré, darált cépsonka, félbarna kenyér
Kedd 29	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, rakott nyelv krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tejszelet
	Ebéd	Zellerkrémleves, csirkemell pörkölt, főtt burgonya, cékla	Hagymakrémleves, csülök pörkölt, főtt burgonya 1/2, csémeg uborka, narancs	Zellerkrémleves, csirkemell pörkölt, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, brokkoli püré, darált párizsi, félbarna kenyér
Szerda 30	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, fasírt diétás, tökfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves, fasírt, tökfőzelék diétás, diabetikus ostya	Tárkonyos csirkeragu leves, fasírt diétás, tökfőzelék
	Uzsonna	Meggyes piskóta		Dómi
	Vacsora	Tea, zala felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott 3 szelet, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, karfiol püré, darált zala felvágott, tömös sajt, félbarna k.
Csütörtök 01	Reggeli	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, zöldhagymás túrókrém, zsemle	Tea, túrókrém, darált fokhagymás felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, dubarry harcsaszelet, párolt rizs	Zöldségleves, dubarry harcsaszelet, párolt rizs 1/2, kivi	Zöldségleves, dubarry harcsaszelet, párolt rizs
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégrettek, zsemle	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Péntek 02	Reggeli	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, fekete retek, zsemle	Tea, karalábé püré, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Körtekrémleves, tarhonyás hús csirkéből, cékla	Körtekrémleves diab, hajdinas hús, cékla, üdítő	Körtekrémleves, sertés pörkölt, burgonyapüré, cékla
	Uzsonna	Sült süttők		Sült süttők
	Vacsora	Tea, tejberizs fahéj szórással	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejberizs fahéj szórással
Szombat 03	Reggeli	Tea, tej, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, zsemle	Tea, kefir, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Tej
	Ebéd	Hamis gulyásleves diétás, pulykapörkölt diétás, parajfőzelék diétás	Hamis gulyásleves, pulykapörkölt, parajfőzelék, körte befőtt diab	Hamis gulyásleves diétás, pulykapörkölt diétás, parajfőzelék diétás
	Uzsonna	Körte befőtt		Körte befőtt
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, zöldség püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Vasárnap 04	Reggeli	Tea, tej, miniméz, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle	Tea, tej, miniméz, minijam, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Puffancs		Puffancs
	Ebéd	Zöldborsópüré leves, majorannás csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Zöldborsópüré, sertés sült, hagymás törtburgonya 1/2, almapirika, étcsokoládé	Zöldborsópüré leves, majorannás csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált soproni felvágott, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus, Árkó 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.



48. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2022. november 28.-2022. december 4.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 28	Reggeli	Tea, kakaó, almás croissant, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Réteges joghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Citromos kertileves, grill csirkemell, párolt spárga 1/2, párolt rizs	Citromos kertileves, rakott spárga TM	Citromos kertileves, rakott spárga TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, kávia paprika 1/2, félbarna k.	Tea, gépsonka, margarin, kávia paprika 1/2, félbarna k.	Tea, gépsonka, margarin, kávia paprika 1/2, zsemle
Kedd 29	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Hagymakrémeleves, csirkemell pörkölt, gőtt burgonya, csemege uborka	Zellerkrémeleves TM, csülök pörkölt, főtt burgonya, csemege uborka	Zellerkrémeleves TM, csülök pörkölt, főtt burgonya 1/2, csemege uborka, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs	
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, újhagyma, zsemle
Szerda 30	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, halrudacska, tökfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves TM, fasírt, tökfőzelék TM	Tárkonyos csirkeragu leves TM, fasírt, tökfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Meggyes piskóta	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott 3 szelet, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott 3 szelet, margarin, kigyóborka, zsemle
Csütörtök 01	Reggeli	Tea, zöldhagymás túrókrém, tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, dubarry harcsaszlet, párolt rizs	Zöldségleves, sült harcsafilé, párolt rizs, cékla	Zöldségleves, sült harcsafilé, párolt rizs 1/2, cékla, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégrettek, zsemle
Péntek 02	Reggeli	Tea, tonhalkrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Erdői gyümölcsleves, tarhonyás hús csirkéből, cékla	Körtekrémeleves TM, tarhonyás hús, cékla	Körtekrémeleves TM diab, hajdinás hús, cékla, üdítő
	Uzsonna	Sült sütlők	Sült sütlők	
	Vacsora	Tea, teberizs fahéj szórással	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Szombat 03	Reggeli	Tea, tej, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej	
	Ebéd	Hamis gulyásleves, pulykapörkölt, parajfőzelék	Hamis gulyásleves, pulykapörkölt, parajfőzelék TM	Hamis gulyásleves, pulykapörkölt, parajfőzelék TM, körte befőtt diab
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, szardínia, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, szardínia, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, szardínia, margarin, kigyóborka, zsemle
Vasárnap 04	Reggeli	Tea, tej, miniméz, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Puffancs	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, majonannás csirke aprópecsenye, hagymás törtburgonya, almapiaprika	Zöldborsóleves, sertés sült, hagymás törtburgonya, almapiaprika	Zöldborsóleves, sertés sült, hagymás törtburgonya 1/2, almapiaprika, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, sonkás tömlős sajt, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle

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

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-E-05/A06

Verziószám: 04

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló *T. Tünde*

oldalszám: 1/1

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.