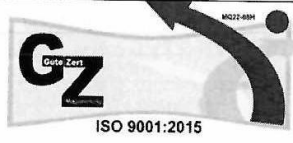


	Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.	
---	---	---

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

50. hét

2022. december 12-től 2022. december 18-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 12	Citromos tea Körözött, újhagyma Tk. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Téli szilvaleves Sült csirkecombfilé, bulgur Csemege uborka	Mandarin	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Kedd 13	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Félbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Csibefasírt Zellerfőzelék	Kókuszgolyó	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, fekete retek Félbarna kenyér
Szerda 14	Citromos tea, karamellás tej Csokis croissant Félbarna kenyér	Gyümölcs- joghurt	Zöldborsó krémleves-levesgyöngy Sertés pörkölt, tarhonya Paprikába töltött káposzta ½	Nápolyi	Citromos tea Csülöksonka 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 15	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Jégretek félbarna kenyér	Tej	Májgaluska leves Pulykasült, párolt rizs Tzatziki	Mandarin	Citromos tea Házi sajtkrém, paradicsom Rozskenyér
Péntek 16	Citromos tea, tej Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Kefir	Tavaszi zöldségleves Sült császárszalonna Lencsefőzelék	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, tökmagos zsemle
Szombat 17	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér	Tej	Csontleves cénametélttel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya	Sport szelet	Citromos tea Kenőmájas, pritaminpaprika ½ Korpás zsemle
Vasárnap 18	Citromos tea Szardíniakrém, citrom cikk Kifli, félbarna kenyér	Tej	Sertés raguleves Túrós csusza szalonna pörccel	Kivi	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér

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

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



Handwritten signature and date: 2022. 11. 16.



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



50. hét		ETLAP - DIÉTÁS ETREND		2022. december 12.-2022. december 18.
Nap		Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 12	Reggeli	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, körözött, újhagyma, zsemle	Tea, körözött, darált löncs felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, sült csirkecomb filé, bulgur, cékla	Őszibarack leves diab, sült csirkecomb filé, bulgur 1/2, csemege uborka, mandarin	Őszibarack leves, sült csirkecomb filé, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Mandarin		Udító
Kedd 13	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, zöldség püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, kefir, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Kertészleves, csibefasírt, burgonyafőzelék	Kertészleves, csibefasírt, zellerfőzelék, túró rudi diab	Kertészleves, csibefasírt, burgonyafőzelék
Szerda 14	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, karamellás tej, csokis croissant, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, karamellás tej, csokis croissant, félbarna kenyér
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt		Gyümölcsjoghurt
Csütörtök 15	Ebéd	Zöldborsó krémleves, sertés pörkölt diétás, tarhonya	Zöldborsó krémleves, sertés pörkölt, hajdina 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, diabetikus ostya	Zöldborsó krémleves, sertés pörkölt diétás, burgonyapüré
	Uzsonna	Nápolyi		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, kígyóuborka, zsemle	Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, zsemle	Tea, natúr joghurt, marha párizsikrém, félbarna kenyér
Péntek 16	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Májgaluska leves diétás, pulykasült diétás, párolt rizs, cékla	Májgaluska leves, pulykasült, párolt rizs 1/2, tzatziki, mandarin	Májgaluska leves diétás, pulykasült diétás, párolt rizs, tzatziki
	Uzsonna	Mandarin		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, tavaszi felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, házi sajtkrém, paradicsom, zsemle	Tea, házi sajtkrém, félbarna kenyér
Szombat 17	Reggeli	Tea, tej, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, halrudacska, zöldbabbpüré főzelék	Tavaszi zöldségleves, sült császárszalonna, zöldbabbfőzelék diab, almabefőtt diab	Tavaszi zöldségleves, halrudacska, zöldbabbpüré főzelék
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
Vasárnap 18	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csontleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya	Csontleves, paradicsomos húsgombóc diab, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Csontleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, kenőmájás, korpás zsemle	Tea, kenőmájás, pirításpaprika 1/2, zsemle	Tea, karfiol püré, kenőmájás, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, hamé pástétom, kifli, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, citrom cikk, zsemle	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Sertés raguleves, túrós csusza	Sertés raguleves, tejberizs kakaó szórással diab, kivi	Sertés raguleves, tejberizs kakaó szórással
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, almás céklapüré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus
Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-É-05/A06

Verziószám: 04

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

[Handwritten signature]

oldalszám: 1/1

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.



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



50. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2022. december 12.-2022. december 18.

Nap	Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 12	Reggeli Tea, körözött, újhagyma, tk. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Téli szilvaleves, sült csirkecomb filé, bulgur, csemege uborka	Őszibarack leves TM, sült csirkecomb filé, bulgur, csemege uborka	Őszibarack leves TM diab, sült csirkecomb filé, bulgur 1/2, csemege uborka, mandarin
	Uzsonna Mandarin	Mandarin	
	Vacsora Tea, tonhal, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna k.	Tea, soproni felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
Kedd 13	Reggeli Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Kertészleves, csibefasírt, zellerfőzelék	Lebbencsleves, csibefasírt, zellerfőzelék TM	Kertészleves, csibefasírt, zellerfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna Kókuszgolyó	Üdítő	
	Vacsora Tea, fokhagymás felvágott, margarin, fekete retek, félbarna	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, fekete retek, félbarna k.	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, fekete retek, zsemle
Szerda 14	Reggeli Tea, karamellás tej, csokis croissant, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai Gyümölcsjoghurt	Növényi tej	
	Ebéd Zöldborsókrémleves, csirkemell pörkölt, tarhonya, paprikába töltött káposzta 1/2	Zöldborsókrémleves, sertés pörkölt, tarhonya, paprikába töltött káposzta 1/2	Zöldborsókrémleves, sertés pörkölt, hajdina 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna Nápolyi	Őszibarack befőtt	
	Vacsora Tea, sonkás tömlős sajt, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, kígyóuborka, zsemle
Csütörtök 15	Reggeli Tej, miniméz, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai Tea	Növényi tej	
	Ebéd Májgaluska leves, pulykasült, párolt rizs, tzatziki	Májgaluska leves, pulykasült, párolt rizs, cékla	Májgaluska leves, pulykasült, párolt rizs 1/2, cékla, mandarin
	Uzsonna Mandarin	Mandarin	
	Vacsora Tea, házi sajtkrém, paradicsom, rozskenyér	Tea, tavaszi felvágott, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, paradicsom, zsemle
Péntek 16	Reggeli Tea, tej, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
	Tízórai Kefir	Növényi tej	
	Ebéd Tavaszi zöldségleves, halrudacska, zöldbabfőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült császárszalonna, zöldbabfőzelék TM	Tavaszi zöldségleves, sült császárszalonna, zöldbabfőzelék TM diab, almabefőtt diab
	Uzsonna Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora Tea, tömlős sajt, újhagyma, tökmafos zsemle	Tea, zala felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
Szombat 17	Reggeli Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Kertileves, grill csirkemell, zellermártás, főtt burgonya	Csontleves, paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	Csontleves, paradicsomos húsgombóc diab, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna Sport szelet	Étcsokoládé	
	Vacsora Tea, kockasajt 2 db, pritaminpaprika 1/2, korpás zsemle	Tea, kenőmájás, pritaminpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, pritaminpaprika 1/2, zsemle
Vasárnap 18	Reggeli Tea, szardíniakrém, citrom cikk, kifli, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, citrom cikk, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, citrom cikk, zsemle
	Tízórai Tej	Növényi tej	
	Ebéd Csirkeragu leves, túrós csusza	Sertés raguleves, tejberizs kakaó szórással TM	Sertés raguleves, tejberizs kakaó szórással TM diab, kivi
	Uzsonna Kivi	Kivi	
	Vacsora Tea, túrkörtőjás, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, túrkörtőjás, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, túrkörtőjás, margarin, jégretek, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus
Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!
A dokumentum kódja: MU-É-05/A06
Verziószám: 04

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Tunyai Tünde

oldalszám: 1/1
Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.