

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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

51. hét

2022. december 19-től 2022. december 25-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 19	Citromos tea Zöldhagymás túrókrém Tökmagos zsemle Félbarna kenyér	Tej	Tejfölös zöldbableves Sült csirkeszárny Hagymás törtburgonya Paprikába töltött káposzta ½	Kivi	Citromos tea Tavaszi felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma Félbarna kenyér
Kedd 20	Citromos tea Hamé pástétom 1 db Tk. kenyér, félbarna kenyér	Tej	Zöldséges zellerleves Sertés pörkölt Tökfőzelék	Mandarin	Citromos tea Tejbedara fahéj szórással
Szerda 21	Citromos tea Főtt cserkész kolbász, mustár Félbarna kenyér	Tej	Süttök krémleves pirított tökmaggal Langalló (kenyér lángos)	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Sült kápiakrém Félbarna kenyér
Csütörtök 22	Citromos tea Házi sült májpástétom Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Harcshalászlé gyufa tésztával Sült csirkecomb, párolt rizs Csalamádé	Nápolyi	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Péntek 23	Citromos tea Lángolt kolbász karika, margarin Jégretek, félbarna kenyér	Tej	Csirke aprólek leves lúdgége tésztával Fokhagymás sült oldalas Kelkáposzta főzelék	Banán	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Szombat 24	Citromos tea Sajtos-sonkás croissant Félbarna kenyér	Tej	Rablóhúsleves cénametéllyel Töltött káposzta tejfőllel	Gyümölcs- joghurt	Citromos tea Roston csirkemell 1/2 Burgonyasaláta, félbarna kenyér
Vasárnap 25	Citromos tea, tejeskávé Miniméz, minijam Félbarna kenyér	Kalács	Meggyleves Sertéssült Fűszeres burgonyagerezd	Sütemény	Citromos tea Rakott nyelv 2 szelet, kockasajt Kifli

Készítette: Árky 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.



51. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2022. december 19.-2022. december 25.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 19	Reggeli	Tea, zöldhagymás túrókrém, tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tejfőlés zöldbaleves, sült csirkeszárnny, hagymás törtburgonya, paprikába töltött káposzta 1/2	Magyaros zöldbaleves, sült csirkeszárnny, hagymás törtburgonya, paprikába töltött káposzta 1/2	Magyaros zöldbaleves, sült csirkeszárnny, hagymás törtburgonya 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
Kedd 20	Reggeli	Tea, tömlős sajt, tk. kenyér, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldséges zellerleves, tükörtojás, tökfőzelék	Zöldséges zellerleves TM, sertés pörkölt, tökfőzelék TM	Zöldséges zellerleves TM, sertés pörkölt, tökfőzelék TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéj szórással	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Szerda 21	Reggeli	Tea, trappista sajt 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Sütőtök krémleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel	Sütőtök krémleves TM, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy	Sütőtök krémleves TM, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, sült kápiakrém, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 22	Reggeli	Tea, házi sült májpástétom, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, házi sült májpástétom, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, házi sült májpástétom, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Harcsa halászlé, sült csirkecomb, párolt rizs, csalamádé	Harcsa halászlé, sült csirkecomb, párolt rizs, csalamádé	Harcsa halászlé, sült csirkecomb, párolt rizs 1/2, cékla, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Nápolyi	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, sonkás tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Péntek 23	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbász, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbász, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirke aprólék leves, halrudacska, kelkáposzta főzelék	Csirke aprólék leves, fokhagymás sült oldalas, kelkáposzta főzelék	Csirke aprólék leves, fokhagymás sült oldalas, kelkáposzta főzelék, narancs
	Uzsonna	Banán	Banán	
	Vacsora	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
Szombat 24	Reggeli	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, húsgombóc csirkéből, kapormártás, párolt rizs	Rablóhúsleves, töltött káposzta TM	Rablóhúsleves, töltött káposzta TM, üdítő
	Uzsonna	Gyümölcsjoghurt	Üdítő	
	Vacsora	Tea, roston csirkemell 1/2, burgonyasaláta, félbarna kenyér	Tea, roston csirkemell 1/2, burgonyasaláta, félbarna kenyér	Tea, roston csirkemell 1/2, burgonyasaláta 1/2, zsemle
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, tejeskávé, miniméz, minijam, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kalács	Növényi tej	
	Ebéd	Meggyleves, sült csirkecomb filé, fűszeres burgonyagerezd	Almakrémleves TM, sertés sült, fűszeres burgonyagerezd	Almakrémleves TM diab, sertés sült, fűszeres burgonyagerezd
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény	1/2, sütemény
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, kifli	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, 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

oldalszám: 1/1