



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

52. hét

2022. december 26-tól 2023. január 1-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 26	Citromos tea Trappista sajt 2 szelet, margarin Kígyóuborka Tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Rántott harcsafilé Majonézes burgonyasaláta	Sütemény	Citromos tea Sült szalonna, csalamádé Félbarna kenyér
Kedd 27	Citromos tea Turista felvágott 2 szelet Tömlős sajtkrém, jégretek Mini baguette, félbarna kenyér	Tej	Fahéjas almakrémleves Milánói penne reszelt sajttal	Narancs	Citromos tea Zala felvágott 2 szelet, kefir Kifli
Szerda 28	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Félbarna kenyér	Tej	Hamis gulyásleves Csirkeporkölt, galuska Almapaprika	Káposztás pogácsa	Citromos tea Házi erdei gyümölcsjoghurt Diós búrkifli
Csütörtök 29	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, kápia paprika ½ Félbarna kenyér	Tej	Brokkoli krémleves-levesgyöngy Rakott zöldbab tejföllel	Mandarin	Citromos tea Csirkemell sonkakrém Félbarna kenyér
Péntek 30	Citromos tea Házi zöldhagymás sajtkrém Félbarna kenyér	Tej	Lencseleves Sült virsli Finomfőzelék	Nápolyi	Citromos tea Fahéjas tejberizs
Szombat 31	Citromos tea Májkrém 1 db, jégretek Félbarna kenyér	Tej	Csontleves cérnamentélttel Malacsült, hagymás törtburgonya Paprikába töltött káposzta 1/2	Kivi	Citromos tea Sonkatekercs Franciasaláta, félbarna kenyér
Vasárnap 01	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Korhelyleves Meggyes piskóta	Mandarin	Citromos tea Kolbászkrem, póréhagyma Félbarna kenyér

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.



52. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND

2022. december 26.-2022. január 1.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 26	Reggeli	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, darált marha párizsi, félbarna k.
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldborsópüré leves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta	Zöldborsóleves, sült harcsafilé, majonézes burgonyasaláta 1/2, sütemény	Zöldborsópüré leves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta
	Uzsonna	Sütemény		Sütemény
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült szalonna, csalamádé, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér
Kedd 27	Reggeli	Tea, soproni felvágott, margarin, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott 3 szelet, margarin, jégretek, zsemle	Tea, sárgarépa püré, sopronikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Fahéjas almakrémleves, parajos-csirkés penne	Fahéjas almakrémleves diab, parajos-csirkés penne, narancs	Fahéjas almakrémleves, parajos-csirkés ragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, zala felvágott, kefir, kifli	Tea, zala felvágott 3 szelet, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szerda 28	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Hamis gulyásleves diétás, csirkepörkölt diétás, galuska, cékla	Hamis gulyásleves, csirkepörkölt, hajdina, almapaprika, őszibarack befőtt diab	Hamis gulyásleves diétás, csirkepörkölt diétás, burgonyapüré, cékla
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált tavaszi, félbarna kenyér
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Brokkoli krémleves, rakott zöldbab, mandarin	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa pulykahússal
	Uzsonna	Mandarin		Údító
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, zsemle	Tea, zellerpüré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Péntek 30	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, házi zöldhagymás sajtkrém, zsemle	Tea, sajtkrém, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csirkeraгу leves diétás, sült virsli, finomfőzelékpüré	Csirkeraгу leves, sült virsli, finomfőzelék, diabetikus ostya	Csirkeraгу leves diétás, sült virsli, finomfőzelékpüré
	Uzsonna	Nápolyi		Dörmi
	Vacsora	Tea, fahéjas tejberizs	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, fahéjas tejberizs
Szombat 31	Reggeli	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, jégretek, zsemle	Tea, kefir, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csontleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Csontleves, malac sült, hagymás törtburgonya 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, kivi	Csontleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, sonkatekerics tojáskrémrel, párolt zöldség, félbarna k.	Tea, sonkatekerics, franciasaláta, zsemle	Tea, sonkatekerics tojáskrémrel, párolt zöldség, félbarna kenyér
Vasárnap 01	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, brokkoli püré, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Pulykaraгу leves, túrófelfűjt	Pulykaraгу leves, túrófelfűjt diab, mandarin	Pulykaraгу leves, túrófelfűjt
	Uzsonna	Mandarin		Údító
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, póréhagyma, zsemle	Tea, körte turmix, hamé pástétom, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-É-05/A06

Verziószám: 04

oldalszám: 1/1
Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.

		Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.			
52. hét		ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.		2022. december 26.-2022. január 1.	
Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes	
Hétfő 26	Reggeli	Tea, trappista sajt, margarin, kigyóborka, tökmagos zsemle	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldborsóleves, rántott harcsafilé, majonéz burgonyasaláta	Zöldborsóleves, sült harcsafilé, burgonyasaláta TM	Zöldborsóleves, sült harcsafilé, burgonyasaláta TM 1/2, sütemény	
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény		
	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, csalamádé, félbarna kenyér	Tea, sült szalonna, csalamádé, félbarna kenyér	Tea, sült szalonna, csalamádé, zsemle	
Kedd 27	Reggeli	Tea, tömlős sajt, jégretek, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott 3 szelet, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott 3 szelet, margarin, jégretek, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Fahéjas almakrémleves, parajos-csirkés penne	Fahéjas almakrémleves TM, milánói penne	Fahéjas almakrémleves TM diab, parajos-csirkés penne durum, narancs	
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, kefir, kifli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	
Szerda 28	Reggeli	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyásleves, csirkepörkölt, galuska, almapaprika	Hamis gulyásleves, csirkepörkölt, galuska, almapaprika	Hamis gulyásleves, csirkepörkölt, hajdina, almapaprika, őszibarack befőtt diab	
	Uzsonna	Káposztás pogácsa	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, házi erdei gyümölcsjoghurt, diós búrkifli	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle	
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, kápia paprika 1/2,	
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Brokkoli krémleves TM, rakott zöldbab TM	Brokkoli krémleves TM, rakott zöldbab TM, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, zsemle	
Péntek 30	Reggeli	Tea, zöldhagymás sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeraagu leves, főtt tojás, finomfőzelék	Csirkeraagu leves, sült virsli, finomfőzelék TM	Csirkeraagu leves, sült virsli, finomfőzelék TM, üdítő	
	Uzsonna	Nápolyi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, fahéjas tejberizs	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	
Szombat 31	Reggeli	Tej, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, májkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, májkrém, jégretek, zsemle	
	Tízórai	Tea	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, paprikába töltött káposzta 1/2	Csontleves, malac sült, hagymás törtburgonya, paprikába töltött káposzta 1/2	Csontleves, malac sült, hagymás törtburgonya 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, kivi	
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkatekeres, franciasaláta, félbarna kenyér	Tea, sonkatekeres, franciasaláta TM, félbarna kenyér	Tea, sonkatekeres, franciasaláta TM, zsemle	
Vasárnap 01	Reggeli	Tea, tonhalkrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóborka, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Pulykeraagu leves, meggyes piskóta	Pulykeraagu leves, meggyes piskóta	Pulykeraagu leves, darafelfújt TM, mandarin	
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, sonkás sajtkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, póréhagyma, zsemle	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus  Arky 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.