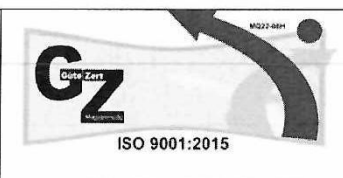




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

2. hét

2023. január 9-től 2023. január 15-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 09	Citromos tea Mediterrán túrókrém TK. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Gombakrémleves levesgyönggyel Rakott burgonya kolbászkarikákkal Csemege uborka	Csokoládés parány	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Jégcsapretek, félbarna kenyér
Kedd 10	Citromos tea, karamellás tej Fahéjas csiga Félbarna kenyér	Gyümölcs- joghurt	Szegedi gulyásleves Slambuc	Kivi	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Szerda 11	Citromos tea Sült lecsókolbász, mustár Félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves Temesvári sertésragu galuskával Csalamádé	Mandarin	Citromos tea, tejeskávé Párizsi felvágott 3 szelet, jégpretek Margarin, mini baguette
Csütörtök 12	Citromos tea Szalonnás tojásrántotta Tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tej	Tavaszi zöldségkrémleves Eszterházy marharagu bulgurral	Narancs	Citromos tea Körtés zabkása
Péntek 13	Citromos tea Házi sajtkrém, kígyóuborka Félbarna kenyér	Tej	Csontleves májgaluskával Székelykáposzta	Diabetikus ostya	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kifli
Szombat 14	Citromos tea Kocsonya, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Magyaros karfiolleves Finomfőzelék sült debrecenivel	Mandarin	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 15	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, jégcsapretek Félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdag leves Szilvás derelye fahéjas porcukorral	Üdítő	Citromos tea Tavaszi felvágott 3 szelet Natúr joghurt 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.



2. hét ETLAP - DIETÁS ETREND 2023. január 9.-2023. január 15.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 09	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, zsemle	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott cukkini	Gombakrémleves, rakott cukkini, túró rudi diab	Brokkoli krémleves, rakott cukkini
	Uzsonna	Csokoládés parány		Túró rudi
Kedd 10	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, zöldség püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tej, fahéjas csiga, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, karamellás tej, fahéjas csiga, félbarna kenyér
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt		Gyümölcsjoghurt
	Ebéd	Zöldbabpüré leves, csirkeragu, párolt rizs	Zöldbaleves, csirkeragu, párolt rizs 1/2, kivi	Zöldbabpüré leves, csirkeragu, párolt rizs
Szerda 11	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
Csütörtök 12	Ebéd	Zöldborsópüré leves, sertés aprópecsenye, sárgarépa főzelék	Zöldborsóleves, sertés aprópecsenye, sárgarépa főzelék, mandarin	Zöldborsópüré leves, sertés aprópecsenye, sárgarépa főzelék
	Uzsonna	Mandarin		Dörmi
	Vacsora	Tea, tejeskávé, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, tejeskávé, párizsikrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, szalonnás tojásrántotta, zsemle	Tea, karalábé püré, olaszkrém, félbarna kenyér
Péntek 13	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségkrémleves, eszterházy marharagu diétás, bulgur	Tavaszi zöldségkrémleves, eszterházy marharagu, bulgur, narancs	Tavaszi zöldségkrémleves, eszterházy marharagu diétás, főtt burgonya
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, körtés zabkása	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, körtés zabkása
Szombat 14	Reggeli	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, házi sajtkrém, kigyóborka, zsemle	Tea, sárgarépa püré, házi sajtkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csontleves májgaluskával, grill csirkemell, zöldséges ágy besamellel	Csontleves májgaluskával, székelykáposzta, diabetikus ostya	Csontleves májgaluskával, grill csirkemell, zöldséges ágy besamellel
	Uzsonna	Diabetikus ostya		Tejszelet
Vasárnap 15	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, kifli	Tea, pritamínos felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kocsonya, lilahagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, sopronikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Kertészleves, halrudacska, finomfőzelékpüré	Magyaros karfiolleves, sült debreceni, finomfőzelék, mandarin	Kertészleves, halrudacska, finomfőzelékpüré
Vasárnap 15	Uzsonna	Mandarin		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, karfiol püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, brokkoli püré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
Vasárnap 15	Ebéd	Mórahalmi gazdag leves, tejberizs fahéj szórással	Mórahalmi gazdag leves, tejberizs fahéj szórással diab, üdítő	Mórahalmi gazdag leves, tejberizs fahéj szórással
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, tavaszi felvágott, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, zsemle	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

A dokumentum kódja: MU-E-05/A06

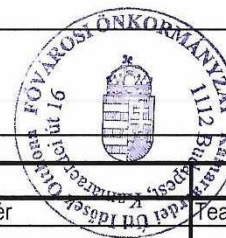
Verziószám: 04

oldalszám: 1/1

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.



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



2. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. január 9.-2023. január 15.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 09	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, tk magvas kenyér, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Gombakrémleves, rakott cukkini	Brokkoli krémleves TM, rakott cukkini TM	Brokkoli krémleves TM, rakott cukkini TM, üdítő
	Uzsonna	Csokoládés parány	Üdítő	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, jégretek, zsemle
Kedd 10	Reggeli	Tea, karamellás tej, fahéjas csiga, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldbableves, csirkeragu, párolt rizs	Szegedi gulyásleves, slambuc	Zöldbableves, csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
Szerda 11	Reggeli	Tea, szardínia, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, főtt tojás, sárgarépa főzelék	Zöldborsóleves, sertés aprópecsenye, sárgarépa főzelék TM	Zöldborsóleves, sertés aprópecsenye, sárgarépa főzelék TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, tejeskávé, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, tükörtőjás, margarin, tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tea, szalonnás tojásrántotta, félbarna kenyér	Tea, szalonnás tojásrántotta, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tavaszi zöldségkrémleves, eszterházy marharagu, bulgur	Tavaszi zöldségkrémleves TM, eszterházy marharagu, bulgur	Tavaszi zöldségkrémleves TM, eszterházy marharagu, bulgur, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs	
	Vacsora	Tea, körtés zabkása	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
Péntek 13	Reggeli	Tea, házi sajtkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, grill csirkemell, zöldséges ágy besemellel	Csontleves májgaluskával, székelykáposzta TM	Csontleves májgaluskával, székelykáposzta TM, körtebefőtt
	Uzsonna	Diabetikus ostya	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, kefir, gofri 2 db	Tea, pritamínos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, zsemle
Szombat 14	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kocsonya, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kocsonya, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, halrudacska, finomfőzelék	Magyaros karfiolleves, sült debreceni, finomfőzelék TM	Magyaros karfiolleves, sült debreceni, finomfőzelék TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Mórahalmi gazdag leves, szilvás derelye fahéjas porcukorral	Mórahalmi gazdag leves TM, szilvás derelye fahéjas porcukorral	Mórahalmi gazdag leves TM, tejberizs fahéj szórással diab TM, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky 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.