



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

3. hét

2023. január 16-tól 2023. január 22-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 16	Citromos tea Sonkakrém, kígyóborka Félbarna kenyér	Tej	Nyírségi burgonyagaluska leves Babfőzelék sült debrecenivel	Mandarin	Citromos tea, kakaó Diós búrkifli
Kedd 17	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér	Tej	Tejfölös zöldbableves Lasagne	Kivi	Citromos tea Májkrém, csemege uborka Félbarna kenyér
Szerda 18	Citromos tea Házi sajtkrém, kápia paprika ½ TK magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Téli szilvaleves Sertés sült párolt rizzsel Tzatziki	Dörmi	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Csütörtök 19	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Rablóhúsleves Tojásos nokedli jégсалátával	Gyümölcs joghurt	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Péntek 20	Citromos tea Tojásrántotta Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Hagymakrémleves levesgyönggyel Csülkös pacal pörkölt főtt burgonyával Pepperóni paprika	Citromos nápolyi	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Szombat 21	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Sertés raguleves Mákos tészta porcukor szóráttal	Narancs	Citromos tea Pritaminos túrókrém Kifli
Vasárnap 22	Citromos tea Eidami sajt 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Csontleves cérnametéllettel Burgonyafőzelék bélszínrolóval	Sport szelet	Citromos tea Tepertő, újhagyma 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.



3. hét ETLAP - DIETÁS ÉTREND 2023. január 16.-2023. január 22.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 16	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, kigyóborka, zsemle	Tea, sárgarépa püré, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Nyírségi burgonyagaluska leves diétás, főtt tojás, parajfőzelék diétás	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült debreceni, parajfőzelék, mandarin	Nyírségi burgonyagaluska leves diétás, főtt tojás, parajfőzelék diétás
	Uzsonna	Mandarin		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, kakaó, gófri 2 db	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle	Tea, kakaó, gófri 2 db
Kedd 17	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, zsemle	Tea, kefir, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, rakott brokkoli	Tejfőlös zöldbaleves, rakott brokkoli, kivi	Zöldbabpüréleves, rakott brokkoli
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, csemege uborka, zsemle	Tea, őszibarack turmix, májkrém, félbarna kenyér
Szerda 18	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, házi sajtkrém, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, karfiol püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Almaleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, cékla	Almaleves diab, sertés sült, párolt rizs 1/2, tzatziki, étcsokoládé	Almaleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Csütörtök 19	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, túrófelfújt	Csirkeragu leves, túrófelfújt diab, őszibarack befőtt diab	Csirkeragu leves diétás, túrófelfújt
	Uzsonna	Gyümölcsjoghurt		Gyümölcsjoghurt
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, brokkoli püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Péntek 20	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, zsemle	Tea, karalábé püré, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Spárgakrémleves, csirkemell pörkölt, főtt burgonya, cékla	Hagymakrémleves, csülkös pacal pörkölt, bulgur 1/2, pepperóni paprika, diabetikus ostya	Spárgakrémleves, csirkemell pörkölt, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Citromos nápolyi		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, kefir, darált soproni, félbarna kenyér
Szombat 21	Reggeli	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, zöldség püré, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Sertés raguleves, gyümölcsrizs	Sertés raguleves, gyümölcsrizs diab, narancs	Sertés raguleves, gyümölcsrizs
	Uzsonna	Udító		Udító
	Vacsora	Tea, túrókrém, kifli	Tea, pritaminoz túrókrém, zsemle	Tea, túrókrém, félbarna kenyér
Vasárnap 22	Reggeli	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, zellerpüré, reszelt sajt, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csontleves, bélszín roló, burgonyafőzelék	Csontleves, bélszín roló, tökfőzelék diab, túró rudi diab	Csontleves, bélszín roló, burgonyafőzelék
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, újhagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált párizsi, 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

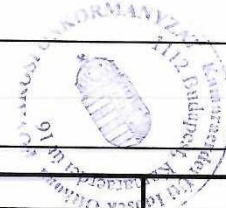
*Tunyi Tünde*

oldalszám: 1/1

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.



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



3. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. január 16.-2023. január 22.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 16	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, sonkacrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, sonkacrém, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Nyírségi burgonyagaluska leves, főtt tojás, parajfőzelék	Nyírségi burgonyagaluska leves TM, sült debreceni, parajfőzelék TM	Nyírségi burgonyagaluska leves TM, sült debreceni, parajfőzelék TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
Kedd 17	Vacsora	Tea, kakaó, diós búrkifli	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, szardínia, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, jégrettek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tejfőlés zöldbaleves, grill csirkemell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2	Magyaros zöldbaleves, rakott brokkoli TM	Magyaros zöldbaleves, rakott brokkoli TM, kivi
Szerda 18	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, trappista sajt, csemege uborka, félbarna kenyér	Tea, májkrém, csemege uborka, félbarna kenyér	Tea, májkrém, csemege uborka, zsemle
	Reggeli	Tea, házi sajtkrém, kápia paprika 1/2, tk magvas kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
Csütörtök 19	Ebéd	Téli szilvaleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, tzatziki	Szilvaleves TM, sertés sült, párolt rizs, cékla	Szilvaleves TM diab, sertés sült, párolt rizs 1/2, cékla, almabefőtt diab
	Uzsonna	Dörmi	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, tükörtőjás, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle
	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle
Péntek 20	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, tojásos nokedli, jégsaláta	Rablóhúsleves, tojásos nokedli TM, jégsaláta	Rablóhúsleves, darafelfűjt TM diab, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Gyümölcsjoghurt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle
Szombat 21	Reggeli	Tea, tojásrántotta, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Hagymakrémleves, csirkemell pörkölt, főtt burgonya, pepperóni paprika	Spárgakrémleves TM, csülkös pacal pörkölt, főtt burgonya, pepperóni paprika	Spárgakrémleves TM, csülkös pacal pörkölt, bulgur 1/2, pepperóni paprika, almabefőtt diab
	Uzsonna	Citromos nápolyi	Almabefőtt	
Vasárnap 22	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Reggeli	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna k	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkegulyás, mákos tészta porcukor szóráttal	Sertés raguleves, mákos tészta porcukor szóráttal	Sertés raguleves, gyümölcsrizs TM diab, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs	
	Vacsora	Tea, pritamínos túrókrém, kifli	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, zsemle
	Reggeli	Tea, eidami sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, halrudacska, burgonyafőzelék	Csontleves, bélszín roló, tökfőzelék TM	Csontleves, bélszín roló, tökfőzelék TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, sonkás tömlős sajtkrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, újhagyma, zsemle

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