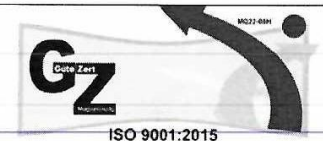




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

5. hét

2023. január 30-tól 2023.február 5-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 30	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Csurgatott tojásleves Sárgaborsófőzelék sült párizsival	Kakaós ostya	Citromos tea, tejeskávé Vaníliás croissant
Kedd 31	Citromos tea Citromos tonhalkrém TK. magvas kenyér Félbarna kenyér	Tej	Egres leves Sonkás-sajtos sült tészta	Mandarin	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, kaliforniai paprika ½ Félbarna kenyér
Szerda 1	Citromos tea Körözött, paradicsom ½ Félbarna kenyér	Tej	Csontleves daragaluskával Disznótoros hagymás törtburgonyával Almapaprika	Sport szelet	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Csütörtök 2	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Póréhagymakrémleves-kenyérkocka Rántott pulykamell amerikai káposzta- salátával	Citromos nápolyi	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Péntek 3	Citromos tea Főtt virsli, mustár Félbarna kenyér	Tej	Csángó gulyásleves Mákos guba vanília sodóval	Kivi	Citromos tea Csirkemell sonkakrém Jégretek, félbarna kenyér
Szombat 4	Citromos tea Trappista sajt 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Almaleves Pulykapörkölt feltét Kelkáposztafőzelék	Tejszelet	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 5	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér	Tej	Orjaleves cérnametéllel Krumplis tészta Csemege uborka	Narancs	Citromos tea Kenőmájas, kápia paprika ½ Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló *T.T.*



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



2023. január 30. - 2023. február 5.

5. hét

ETLAP - DIETAS ÉTREND

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 30	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, sonkakrém, zellerpüré, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, sült párizsi, finomfőzelékpüré	Csurgatott tojásleves, sült párizsi, finomfőzelék diab, diabetikus ostya	Tárkonyos csirkeragu leves, sült párizsi, finomfőzelékpüré
	Uzsonna	Kakaós ostya		Körte befőtt
	Vacsora	Tea, tejeskávé, vaníliás croissant	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejeskávé, vaníliás croissant
Kedd 31	Reggeli	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, sonkás-sajtos sült tészta	Őszibarack leves diab, majorannás csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel, mandarin	Őszibarack leves, majorannás csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel
	Uzsonna	Mandarin		Údító
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felv., margarin, kaliforniai paprika 1/2, zsemle	Tea, karfiol püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szerda 01	Reggeli	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, körözött, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, körözött, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csontleves, kakukkfűves sült csirkemell, törtburgonya, cékla	Csontleves, disznótoros, hagymás törtburgonya 1/2, almapaprika, étcsokoládé	Csontleves, kakukkfűves sült csirkemell, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér
Csütörtök 02	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, karalábé püré, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Spárgakrémleves, zöldfűszeres pulykatokány, bulgur	Pórégagyma krémleves, rántott pulykamell, amerikai káposztasaláta, diabetikus ostya	Spárgakrémleves, zöldfűszeres pulykatokány, főtt burgonya
	Uzsonna	Citromos nápolyi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált csülök sonka, félbarna kenyér
Péntek 03	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csirkegulyás diétás, tejberizs fahéj szórással	Csángó gulyásleves, tejberizs fahéj szórással diab, kivi	Csirkegulyás diétás, tejberizs fahéj szórással
	Uzsonna	Körte befőtt		Kivi
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, jégretek, zsemle	Tea, sárgarépa püré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Szombat 04	Reggeli	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, zöldség püré, reszelt sajt, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Almaleves, pulykapörkölt feltét, parajfőzelék diétás	Almaleves diab, pulykapörkölt feltét, kelkáposzta főzelék, túró rudi diab	Almaleves, pulykapörkölt feltét, parajfőzelék diétás
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Vasárnap 05	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, őszibarackos árpakása
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, grill csirkemell diétás, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2	Orjaleves, grill csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2, narancs	Pulykaragu leves, grill csirkemell diétás, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, kenőmájas, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, brokkoli püré, kenőmájas, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

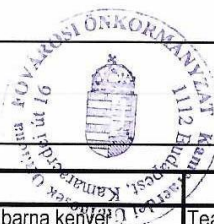
Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: ellemz@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



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



5. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2023. január 30.-2023. február 5.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 30	Reggeli	Tea, sonkás tömlős, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, halrudacska, finomfőzelék	Csurgatott tojásleves, sült párizsi, finomfőzelék TM	Csurgatott tojásleves, sült párizsi, finomfőzelék TM diab, körte befőtt diab
	Uzsonna	Kakaós ostya	Körte befőtt	
	Vacsora	Tea, tejeskávé, vaníliás croissant	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Kedd 31	Reggeli	Tea, tonhalkrém, tk magvas kenyér, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Egres leves, majorannás csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel	Őszibarack leves TM, majorannás csirke aprópecsenye, zöldséges ágy	Őszibarack leves TM diab, majorannás csirke aprópecsenye, zöldséges ágy, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, fokhagymás felv., margarin, kaliforniai paprika 1/2, félbarna k.	Tea, fokhagymás felv., margarin, kaliforniai paprika 1/2, félbarna k.	Tea, fokhagymás felv., margarin, kaliforniai paprika 1/2, zsemle
Szerda 01	Reggeli	Tea, körözött, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Daragaluska leves, kakukkfűves sült csirkemell, hagymás törtburgonya, almapaprika	Csontleves, disznótoros, hagymás törtburgonya, almapaprika	Csontleves, disznótoros, hagymás törtburgonya 1/2, almapaprika, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő	
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, hónapos retek, zsemle
Csütörtök 02	Reggeli	Tea, szardínia, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, szardínia, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, szardínia, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Pöréahagyma krémleves, rántott pulykamell, amerikai káposztasaláta	Spárgakrémleves TM, zöldfűszeres pulykatokány TM, bulgur	Spárgakrémleves TM, zöldfűszeres pulykatokány TM, bulgur, almabefőtt diab
	Uzsonna	Citromos nápolyi	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle
Péntek 03	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkegulyás, mákos guba vanília sodóval	Csirkegulyás, tejberizs fahéj szórással TM	Csirkegulyás, tejberizs fahéj szórással TM diab, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, jégretek, zsemle
Szombat 04	Reggeli	Tea, trappista sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Almaleves, pulykapörkölt feltét, kelkáposztafőzelék	Almaleves TM, pulykapörkölt feltét, kelkáposztafőzelék	Almaleves TM diab, pulykapörkölt feltét, kelkáposztafőzelék, üdítő
	Uzsonna	Tejszelet	Üdítő	
	Vacsora	Tea, tűkörtőjás, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 05	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Pulykaragu leves, krumplis tészta, csemege uborka	Orjaleves, krumplis tészta, csemege uborka	Orjaleves, grill csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, kápia paprika 1/2, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann
Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

