



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

9. hét

2023. február 27-től 2023. március 5-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 27	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, kockasajt Jégretek, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Tökfőzelék egybefasírttal	Mandarin	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Kedd 28	Citromos tea Kolbászkрем, kígyóuborka Sajtos baguette, félbarna kenyér	Tej	Olasz zöldségleves Zöldborsós sertéstokány, fűszeres cikkburgonyával, csemege uborka	Üdítő	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Szerda 01	Citromos tea Főtt debreceni, torma Félbarna kenyér	Tej	Babgulyás (marha) Kókuszcocka	Narancs	Citromos tea Hame pástétom, fekete retek Félbarna kenyér
Csütörtök 02	Citromos tea Zöldhagymás sajtkрем Tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tej	Tavaszi burgonyaleves virslikarikával Rakott kelkáposzta	Sport szelet	Citromos tea Réteges joghurt Diós búrkifli
Péntek 03	Citromos tea Szalonnás rántotta Félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Cézár saláta	Dörmi	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Szombat 04	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér	Tej	Sütötök krémleves pirított tökmaggal Sült pulykamell alma mártással, bulgurral	Étcsokoládé	Citromos tea Eidami sajt 3 szelet, margarin Tk. magvas kenyér
Vasárnap 05	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½ Félbarna kenyér	Tej	Sertésraguleves Paprikás krumpoli Csalamádé	Csokoládés parány	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, kígyóuborka Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

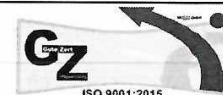
Az étlapon a változás jogát fenntartjuk.



Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



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



9. hét

ETLAP - DIETÁS ÉTREND

2023. február 27.-2023. március 5.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 27	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, jégrettek, zsemle	Tea, natúr joghurt, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, egybefasírt, tökfőzelék diétás	Zöldségleves, egybefasírt, tökfőzelék diétás, mandarin	Zöldségleves, egybefasírt, tökfőzelék diétás
	Uzsonna	Mandarin		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Kedd 28	Reggeli	Tea, májkrém, sajtos baguette, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, kígyóborka, zsemle	Tea, karfiol püré, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Kertészleves, csirkemell tokány, tört burgonya, cékla	Kertészleves, csirkemell tokány, tört burgonya 1/2, csemege uborka, üdítő	Kertészleves, csirkemell tokány, tört burgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szerda 01	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, torna, zsemle	Tea, tejföl 2dl, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Marhagulyás, túrófelfújt	Marhagulyás, túrófelfújt diab, narancs	Marhagulyás, túrófelfújt
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, fekete retek, zsemle	Tea, zöldség püré, hamé pástétom, félbarna kenyér
Csütörtök 02	Reggeli	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, sajtkrém, zsemle	Tea, sárgarépa püré, sopronikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tavaszi burgonyaleves virslivel, rakott brokkoli diétás	Tavaszi burgonyaleves virslivel, rakott kelkáposzta, üdítő	Tavaszi burgonyaleves virslivel, rakott brokkoli diétás
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db
Péntek 03	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, szalonnás rántotta, zsemle	Tea, brokkoli püré, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, zöldséges csirkeragu, párolt rizs	Mórahalmi leves, cézár saláta, diabetikus ostya	Mórahalmi gazdagleves, zöldséges csirkeragu, párolt rizs
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, turista felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, kakaós-banános zabkása
Szombat 04	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégrettek, zsemle	Tea, kefir, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Sütőtök krémleves, sült pulykamell, almamártás, bulgur	Sütőtök krémleves, sült pulykamell, almamártás diab, bulgur 1/2, étcsokoládé	Sütőtök krémleves, sült pulykamell, almamártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, zsemle	Tea, karalábé püré, reszelt sajt, félbarna kenyér
Vasárnap 05	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Sertés raguleves, paprikás krumpli diétás, cékla	Sertés raguleves, paprikás krumpli 1/2, cékla, körtebefőtt diab	Sertés raguleves, paprikás krumpli diétás, cékla
	Uzsonna	Csokoládés parány		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, almás őszibarack pép, darált pulykasonka, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu





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



9. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2023. február 27.-2023. március 5.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 27	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, jégretek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, halrúd, tökfőzelék	Zöldségleves, egybefasírt, tökfőzelék TM	Zöldségleves, egybefasírt, tökfőzelék TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Kedd 28	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kígyóborka, sajtos baquette	Tea, kolbászkrem, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, csirkemell tokány, fűszeres cikkburgonya, csemege uborka	Olasz zöldségleves, zöldborsós sertéstokány, fűszeres cikkburgonya, csemege uborka	Kertészleves, csirkemell tokány, törtburgonya 1/2, csemege uborka, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Szerda 01	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, torma, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, torma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Babgulyás, kókuszcocka	Babgulyás, darafelfújt TM	Marhagulyás, darafelfújt TM diab, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, fekete retek, zsemle
Csütörtök 02	Reggeli	Tea, zöldhagymás sajtkrém, tökmagvas zsemle, félbarna k.	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tavaszi burgonyaleves, grill csirkemell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2	Tavaszi burgonyaleves virslivel TM, rakott brokkoli TM	Tavaszi burgonyaleves virslivel TM, rakott brokkoli TM, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő	
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, diós búrkifli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Péntek 03	Reggeli	Tea, tojásrántotta, félbarna kenyér	Tea, szalonnás rántotta, félbarna kenyér	Tea, szalonnás rántotta, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, cézár saláta	Mórahalmi gazdagleves TM, zöldséges csirkeragu TM, párolt rizs	Mórahalmi gazdagleves TM, zöldséges csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, almabefőtt diab
	Uzsonna	Dörmi	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, turista felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
Szombat 04	Reggeli	Tea, szardíniakrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Sütőtök krémleves, sült pulykamell, almamártás, bulgur	Sütőtök krémleves TM, sült pulykamell, almamártás TM, bulgur	Sütőtök krémleves TM, sült pulykamell, almamártás TM diab, bulgur 1/2, üdítő
	Uzsonna	Étsokoládé	Üdítő	
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, tk magvas kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
Vasárnap 05	Reggeli	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, olasz felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, paprikás krumpli, csalamádé	Sertés raguleves, paprikás krumpli, csalamádé	Sertés raguleves, paprikás krumpli 1/2, cékla, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Csokoládés parány	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, kígyóborka, félbarna k.	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

