



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

10. hét

2023. március 6-tól 2023. március 12-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 6	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér	Tej	Tejfölös zöldbableves Csirkepörkölt, galuska Uborkasaláta	Dörmi	Citromos tea Tavaszi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Kedd 7	Citromos tea Főtt virsli, torma Tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Csibefasírt Finomfőzelék	Mandarin	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér
Szerda 8	Citromos tea Kolbásszal töltött sült sonka 2 szelet, főtt tojás 1 db Margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tej	Csirkeaprólék leves Erdei gyümölcsös kocka	Kivi	Citromos tea Sült császárszalonna Csalamádé, félbarna kenyér
Csütörtök 9	Citromos tea Füstölt sajtkrém, paradicsom ½ Tk magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Fahéjas szilvaleves Sertés sült párolt rizzsel Tzatziki	Réteges joghurt	Citromos tea, vaníliás tej Margarin, minijam Kalács
Péntek 10	Citromos tea Csülöksonka 3 szelet, margarin Zöldhagyma, félbarna kenyér	Tej	Tavaszi karfiolleves Vadas marharagu Spagetti köret	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Szombat 11	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kifli Félbarna kenyér	Tej	Kassai burgonyaleves Sült debreceni Karatábfőzelék	Sport szelet	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, paradicsom ½ Félbarna kenyér
Vasárnap 12	Citromos tea, tejeskávé Mákos búrkifli Félbarna kenyér	Gyümölcs- joghurt	Tárkonyos pulykaragu leves Káposztás tészta	Banán	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Csemege uborka, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök

Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



Készítette: Árky Tamás
Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.02.14.



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



10. hét

ETLAP - DIETAS ÉTREND

2023. március 6.-2023. március 12.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 6	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, jégretek, zsemle	Tea, almás zellerpüré, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldbabpüré leves, csirkepörkölt diétás, galuska, cékla	Tejfölös zöldbaleves, csirkepörkölt, bulgur 1/2, uborkasaláta diab, étcsokoládé	Zöldbabpüré leves, csirkepörkölt diétás, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Kedd 7	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, torma, zsemle	Tea, almás-fahéjas zabkása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Kertészleves, csibefasírt, finomfőzelékpüré	Kertészleves, csibefasírt, finomfőzelék diab, mandarin	Kertészleves, csibefasírt, finomfőzelékpüré
	Uzsonna	Mandarin		Üdítő
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, karalábé püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér
Szerda 8	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbással töltött sonka, főtt tojás, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, sárgarépa püré, reszeét főtt tojás, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csirkeaprólék leves, gyümölcsrizs	Csirkeaprólék leves, gyümölcsrizs diab, kivi	Csirkeaprólék leves, gyümölcsrizs
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült császárszalonna, csalamádé, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Csütörtök 9	Reggeli	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, füstölt sajtkrém, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, karfiol püré, hamé pástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Körteleves, zöldfűszeres csirkemell, párolt rizs, cékla	Körteleves diab, sertés sült, párolt rizs 1/2, tzatziki, túró rudi diab	Körteleves, zöldfűszeres csirkemell, párolt rizs, tzatziki
	Uzsonna	Réteges joghurt		Réteges joghurt
	Vacsora	Tea, vaníliás tej, margarin, minijam, kalács	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, vaníliás tej, margarin, minijam, kalács
Péntek 10	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, zöldhagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, vadas marharagu diétás, spagetti köret	Tavaszi karfiolleves, vadas marharagu diétás, spagetti köret 1/2, almabefőtt diab	Tavaszi karfiolleves, vadas marharagu diétás, főtt burgonya
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, brokkoli püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Szombat 11	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, kifli, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Kassai burgonyaleves, halrúd, parajfőzelék diétás	Kassai burgonyaleves, sült debreceni, karalábéfőzelék, diabetikus ostya	Kassai burgonyaleves, halrúd, parajfőzelék diétás
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, almás őszibarack pép, pulykasonka krém, félbarna kenyér
Vasárnap 12	Reggeli	Tea, tejeskávé, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejeskávé, gofri 2 db, félbarna kenyér
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt		Gyümölcsjoghurt
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, rizses hús, cékla	Tárkonyos pulykaragu leves, káposztás tészta diab, üdítő	Tárkonyos pulykaragu leves, rizses hús, cékla
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, csemege uborka, zsemle	Tea, zöldség püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér

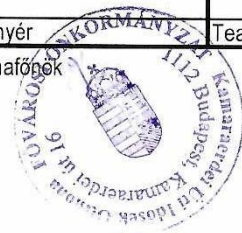
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkay Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu





Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



10. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2023. március 6.-2023. március 12.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 6	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, jégretek, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tejfőlés zöldbaleves, csirkepörkölt, galuska, uborkasaláta	Magyaros zöldbaleves, csirkepörkölt, galuska, uborkasaláta	Magyaros zöldbaleves, csirkepörkölt, bulgur 1/2, uborkasaláta
	Uzsonna	Dörmi	Almabefőtt	diab, almabefőtt diab
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle
Kedd 7	Reggeli	Tea, almás-fahéjas zabkása, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, torma, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, torma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, csibefasírt, finomfőzelék	Lebbencsleves, csibefasírt, finomfőzelék TM	Kertészleves, csibefasírt, finomfőzelék TM diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, fekete retek, zsemle
Szerda 8	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, kolbással töltött sonka, főtt tojás, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, kolbással töltött sonka, főtt tojás, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeaprólék leves, erdei gyümölcsös kocka	Csirkeaprólék leves, gyümölcsrizs TM	Csirkeaprólék leves, gyümölcsrizs TM diab, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, csalamádé, félbarna kenyér	Tea, sült császárszalonna, csalamádé, félbarna kenyér	Tea, sült császárszalonna, csalamádé, zsemle
Csütörtök 9	Reggeli	Tea, füstölt sajtkrém, paradicsom 1/2, tk magvas kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Fahéjas szilvaleves, zöldfűszeres csirkemell, párolt rizs, tzatziki	Körteleves TM, sertés sült, párolt rizs, cékla	Körteleves TM diab, sertés sült, párolt rizs 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Réteges joghurt	Üdítő	
	Vacsora	Tea, vaníliás tej, margarin, minijam, kalács	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Péntek 10	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, zöldhagyma, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, zöldhagyma, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, zöldhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, vadas marharagu, spagetti köret	Tavaszi karfiolleves, vadas marharagu TM, spagetti köret	Tavaszi karfiolleves, vadas marharagu TM, spagetti köret 1/2, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
Szombat 11	Reggeli	Tea, tükörtojás, margarin, kifli, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kassai burgonyaleves, halrúd, karalábefőzelék	Kassai burgonyaleves TM, sült debreceni, parajfőzelék TM	Kassai burgonyaleves TM, sült debreceni, parajfőzelék TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna k	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna k	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Vasárnap 12	Reggeli	Tea, tejeskávé, mákos búrkifli, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, káposztás tészta	Tárkonyos pulykaragu leves TM, káposztás tészta	Tárkonyos pulykaragu leves TM, káposztás tészta diab, üdítő
	Uzsonna	Banán	Banán	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, csemege uborka, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, csemege uborka, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, csemege uborka, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

