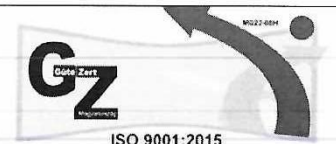




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

11. hét

2023. március 13-tól 2023. március 19-ig

| Nap | Reggeli | Tízórai | Ebéd | Uzsonna | Vacsora |
|-----------------|--|----------------------|---|--------------------------|--|
| Hétfő 13 | Citromos tea Citromos-kapros szardíniakrém Paradicsom ½, félbarna kenyér | Tej | Hagymakrémleves levesgyönggyel Jóasszony penne sajttal sütve | Kivi | Citromos tea Olasz felvágott 2 szelet, tömlős sajt Félbarna kenyér |
| Kedd 14 | Citromos tea Kolbászos omlett, kígyóuborka Tk magvas kenyér, félbarna kenyér | Tej | Zöldségleves cérnametéllel Rántott párizsi Kelkáposztafőzelék | Csokoládés parány | Citromos tea Házi sonkás szendvicsskrém Félbarna kenyér |
| Szerda 15 | Citromos tea Körözött, póréhagyma Korpás zsemle, félbarna kenyér | Tej | Körtés almaleves Rakott karfiol | Ízes piskóta tekerics | Citromos tea Majonézes-csirkés sajtsaláta Mini baguette |
| Csütörtök 16 | Citromos tea Főtt krinolin, mustár Félbarna kenyér | Tej | Alföldi sertés raguleves Panírozott halrúd Zöldbabfőzelék | Banán | Citromos tea Gyümölcsrizs |
| Péntek 17 | Citromos tea Házi sült májpástétom, kígyóuborka Tökmagos zsemle, félbarna kenyér | Tej | Csángó gulyásleves Aranygaluska vanília öntettel | Alma/ almabefőtt | Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Kefir, margarin, félbarna kenyér |
| Szombat 18 | Citromos tea, tej Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér | Gyümölcs- joghurt | Zöldborsóleves daragaluskával Disznótoros hagymás törtburgonyával Csemege uborka | Túró rudi | Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér |
| Vasárnap 19 | Citromos tea, vaníliás tej Almás croissant Félbarna kenyér | Krémtúró | Zöldségkrémleves levesgyönggyel Sertés pörkölt tarhonyával Paprikába töltött káposzta ½ | Sport szelet | Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin 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.



11. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. március 13.-2023. március 19.

| Nap | | Sertéshús mentes | Laktózmentes | Cukros, tejmentes |
|-----------------|---------|--|---|---|
| Hétfő 13 | Reggeli | Tea, szardíniakrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér | Tea, szardíniakrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér | Tea, szardíniakrém, paradicsom 1/2, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | |
| | Ebéd | Hagymakrémleves, brokkolis-sajtos csirkemell csöben sültve, párolt rizs | Spárgakrémleves, grill csirkemell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2 | Spárgakrémleves, grill csirkemell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2, kivi |
| | Uzsonna | Kivi | Kivi | |
| | Vacsora | Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér | Tea, olasz felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér | Tea, olasz felvágott 3 szelet, margarin, zsemle |
| Kedd 14 | Reggeli | Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kígyóborka, tk magvas kenyér | Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kígyóborka, tk magvas kenyér | Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kígyóborka, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | |
| | Ebéd | Zöldségleves, sült csirkemell sonka, kelkáposztafőzelék | Zöldségleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék | Zöldségleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék, körtebefőtt diab |
| | Uzsonna | Csokoládés parány | Körtebefőtt | |
| | Vacsora | Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér | Tea, házi szendvicsskrém, félbarna kenyér | Tea, házi szendvicsskrém, zsemle |
| Szerda 15 | Reggeli | Tea, körözött, póréhagyma, korpás zsemle, félbarna kenyér | Tea, tavaszi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér | Tea, tavaszi felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | |
| | Ebéd | Körtés almaleves, rakott cukkini | Körtés almaleves TM, rakott cukkini TM | Körtés almaleves TM diab, rakott cukkini TM, üdítő |
| | Uzsonna | Izes piskóta tekercs | Izes piskóta tekercs | |
| | Vacsora | Tea, majonézes-csirkés sajsaláta, mini baguette | Tea, sült csirkemell, margarin, félbarna kenyér | Tea, sült csirkemell, margarin, zsemle |
| Csütörtök 16 | Reggeli | Tea, zöldfűszeres sajtkrém, félbarna kenyér | Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér | Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | |
| | Ebéd | Csirkeraagu leves, panírozott halrúd, zöldbabfőzelék | Alföldi sertés raguleves TM, panírozott halrúd, zöldbabfőzelék TM | Alföldi sertés raguleves TM, panírozott halrúd, zöldbabfőzelék TM diab, üdítő |
| | Uzsonna | Banán | Banán | |
| | Vacsora | Tea, gyümölcsrizs | Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle |
| Péntek 17 | Reggeli | Tea, házi sült májpástétom, kígyóborka, tökmagos zsemle | Tea, házi sült májpástétom, kígyóborka, tökmagos zsemle | Tea, házi sült májpástétom, kígyóborka, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | |
| | Ebéd | Csirkegulyás, aranygaluska vanília öntettel | Csirkegulyás, darafelfűjt TM | Csirkegulyás, darafelfűjt TM diab, almabefőtt diab |
| | Uzsonna | Almabefőtt | Almabefőtt | |
| | Vacsora | Tea, fokhagymás felvágott, kefir, margarin, félbarna kenyér | Tea, fokhagymás felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, fokhagymás felvágott, margarin, zsemle |
| Szombat 18 | Reggeli | Tea, tej, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér | Tea, pritamínos felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, pritamínos felvágott, margarin, zsemle |
| | Tízórai | Gyümölcsjoghurt | Növényi tej | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya | Zöldborsóleves, disznótoros, hagymás törtburgonya, csemege uborka | Zöldborsóleves, disznótoros, hagymás törtburgonya 1/2, csemege uborka, üdítő |
| | Uzsonna | Túró rudi | Üdítő | |
| | Vacsora | Tea, kockasajt 2 db, fekete retek, félbarna kenyér | Tea, zala felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér | Tea, zala felvágott, margarin, fekete retek, zsemle |
| Vasárnap 19 | Reggeli | Tea, vaníliás tej, almás croissant, félbarna kenyér | Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, turista felvágott, margarin, zsemle |
| | Tízórai | Krémtúró | Növényi tej | |
| | Ebéd | Zöldségkrémleves, csirkemell pörkölt, tarhonya, paprikába töltött káposzta 1/2 | Zöldségkrémleves TM, sertés pörkölt, tarhonya, paprikába töltött káposzta 1/2 | Zöldségkrémleves TM, sertés pörkölt, bulgur 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, őszibarack befőtt diab |
| | Uzsonna | Sport szelet | Őszibarack befőtt | |
| | Vacsora | Tea, tonhalkrém, újhagyma, félbarna kenyér | Tea, soproni felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér | Tea, soproni felvágott, margarin, újhagyma, zsemle |

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Könyvhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elalmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.02.14.



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



11. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND 2023. március 13.-2023. március 19.

| Nap | | Epekímélő - rost-, zsirszegény | Cukorbeteg étrend | Pépes (spec pépes) |
|-----------------|---------|--|--|--|
| Hétfő 13 | Reggeli | Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér | Tea, szardíniakrém, paradicsom 1/2, zsemle | Tea, zellerpüré, szardíniakrém, félbarna kenyér |
| | Tízórai | Tej | | Tej |
| | Ebéd | Spárgakrémleves, brokkolis-sajtos csirkemell csöben sütve, párolt rizs | Hagymakrémleves, brokkolis-sajtos csirkemell csöben sütve, párolt rizs 1/2, kivi | Spárgakrémleves, brokkolis-sajtos csirkemell csöben sütve, párolt rizs |
| | Uzsonna | Üdítő | | Kivi |
| Kedd 14 | Vacsora | Tea, olasz felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér | Tea, olasz felvágott 3 szelet, margarin, zsemle | Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér |
| | Reggeli | Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér | Tea, kolbászos omllett, kígyóborka, zsemle | Tea, karfiol püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér |
| | Tízórai | Tej | | Tej |
| | Ebéd | Zöldségleves, sült párizsi, sárgarépa főzelék | Zöldségleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék, diabetikus ostya | Zöldségleves, sült párizsi, sárgarépa főzelék |
| Szerda 15 | Uzsonna | Csokoládés parány | | Körtebefőtt |
| | Vacsora | Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér | Tea, házi sonkás szendvicsskrém, zsemle | Tea, kefir, sonkás szendvicsskrém, félbarna kenyér |
| | Reggeli | Tea, körözött, korpás zsemle, félbarna kenyér | Tea, körözött, póréhagyma, zsemle | Tea, körözött, félbarna kenyér |
| | Tízórai | Tej | | Tej |
| Csütörtök 16 | Ebéd | Körtés almaleves, rakott cukkini | Körtés almaleves diab, rakott cukkini, étcsokoládé | Körtés almaleves, rakott cukkini |
| | Uzsonna | Piskóta tekercs | | Piskóta tekercs |
| | Vacsora | Tea, joghurtos csirkés sajsaláta, mini baguette | Tea, joghurtos csirkés sajsaláta, zsemle | Tea, natúr joghurt, grill csirkemell, reszelt sajt, félbarna kenyér |
| | Reggeli | Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér | Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle | Tea, sárgarépa püré, krinolinkrém, félbarna kenyér |
| Péntek 17 | Tízórai | Tej | | Tej |
| | Ebéd | Alföldi sertés raguleves, panírozott halrúd, zöldbabpüréfőzelék | Alföldi sertés raguleves, panírozott halrúd, zöldbabpüréfőzelék diab, üdítő | Alföldi sertés raguleves, panírozott halrúd, zöldbabpüréfőzelék |
| | Uzsonna | Banán | | Banán |
| | Vacsora | Tea, gyümölcsrizs | Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle | Tea, gyümölcsrizs |
| Szombat 18 | Reggeli | Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér | Tea, házi sült májpástétom, kígyóborka, zsemle | Tea, brokkoli püré, hamé pástétom, félbarna kenyér |
| | Tízórai | Tej | | Tej |
| | Ebéd | Csirkegulyás diétás, darafelfűjt | Csángó gulyásleves, darafelfűjt diab, almabefőtt diab | Csirkegulyás diétás, darafelfűjt |
| | Uzsonna | Almabefőtt | | Almabefőtt |
| Vasárnap 19 | Vacsora | Tea, pulykasonka felvágott, kefir, margarin, félbarna kenyér | Tea, pulykasonka felvágott, margarin, zsemle | Tea, kefir, darált pulykasonka felvágott, félbarna kenyér |
| | Reggeli | Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér | Tea, pritaminoz felvágott, margarin, zsemle | Tea, tejföl 2dl, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér |
| | Tízórai | Gyümölcsjoghurt | | Gyümölcsjoghurt |
| | Ebéd | Zöldborsópüré leves, majorannás pulykaragu, törtburgonya | Zöldborsóleves, disznótoros, hagymás törtburgonya 1/2, csemege uborka, túró rudi diab | Zöldborsópüré leves, majorannás pulykaragu, törtburgonya |
| Vasárnap 19 | Uzsonna | Túró rudi | | Túró rudi |
| | Vacsora | Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, zala felvágott, margarin, fekete retek, zsemle | Tea, zöldség püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér |
| | Reggeli | Tea, vaníliás tej, almás croissant, félbarna kenyér | Tea, turista felvágott, margarin, zsemle | Tea, vaníliás tej, almás croissant, félbarna kenyér |
| | Tízórai | Natúr joghurt | | Krémtúró |
| Vasárnap 19 | Ebéd | Zöldségkrémleves, sertéspörkölt diétás, tarhonya, cékla | Zöldségkrémleves, sertés pörkölt, bulgur 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, őszibarack befőtt diab | Zöldségkrémleves, sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, cékla |
| | Uzsonna | Őszibarack befőtt | | Őszibarack befőtt |
| | Vacsora | Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, soproni felvágott, margarin, újhagyma, zsemle | Tea, karalábé püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér |

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu