



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

12. hét

2023. március 20-tól 2023. március 26-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 20	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Tökfőzelék sült virsli	Diabetikus ostya	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 21	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Tavaszi karfiolleves zöldfűszeres galuská- val Sertés flekken zelleres burgonyapürével Csemege uborka	Kivi	Citromos tea Zsíros kenyér Lilahagyma
Szerda 22	Citromos tea Főtt cserkész kolbász, torma Tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tej	Zöldborsó krémleves levesgyönggyel Mustáros csülökragu galuskával Pepperóni paprika	Üdítő	Citromos tea Gyümölcsjoghurt Fahéjas csiga
Csütörtök 23	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tej	Marha húsoleves lúdgége tésztával Lekváros bukta	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Péntek 24	Citromos tea Kenőmájás, mini baguette Félbarna kenyér	Tej	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Grill csirkemell bulgurral, kapormártással	Olasz piskóta	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér
Szombat 25	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Tejfölös gombaleves Majorannás burgonyafőzelék sült császár- szalonnával	Mandarin	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, kefir Puffancs
Vasárnap 26	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Tej	Rablóhúsleves cérnametéllel Szilvalekváros gombóc porcukor szórással	Narancs	Citromos tea Tepertőkrém Kápia paprika ½, 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.



12. hét ETLAP - DIETAS ETREND 2023. március 20.-2023. március 26.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 20	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, brokkoli püré, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, sült virsli, tökfőzelék	Mórahalmi gazdagleves, sült virsli, tökfőzelék diab, diabetikus ostya	Mórahalmi gazdagleves, sült virsli, tökfőzelék
	Uzsonna	Diabetikus ostya	ostya	Tejszelet
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, telföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Kedd 21	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kígyóuborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, rakott nyelv krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tavaszi karfiollevés, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré, cékla	Tavaszi karfiollevés, sertés flekken, zelleres burgonyapüré 1/2, csemege uborka, kivi	Tavaszi karfiollevés, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré, cékla
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés zsír, lilahagyma, zsemle	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér
Szerda 22	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, torma, zsemle	Tea, karalábé püré, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldborsó krémleves, zöldséges csirkeragu, galuska	Zöldborsó krémleves, mustáros csülökragu, hajdina 1/2, pepperóni paprika, üdítő	Zöldborsó krémleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, gyümölcsjoghurt, fahéjas csiga	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gyümölcsjoghurt, fahéjas csiga
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, kefir, pulykasonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Marha húsleves, tejberizs fahéj szórással	Marha húsleves, tejberizs fahéj szórással diab, almabefőtt diab	Marha húsleves, tejberizs fahéj szórással
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, zöldség püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Péntek 24	Reggeli	Tea, kenőmájás, mini baquette, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, zsemle	Tea, tejföl 2dl, kenőmájás, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Sütőtök krémleves, grill csirkemell diétás, bulgur, kapormártás	Sütőtök krémleves, grill csirkemell, bulgur 1/2, kapormártás diab, étcsokoládé	Sütőtök krémleves, grill csirkemell diétás, tört burgonya, kapormártás
	Uzsonna	Olasz piskóta		Olasz piskóta
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, brokkoli püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér
Szombat 25	Reggeli	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, halrúd, majorannás burgonyafőzelék	Tejfölös gombaleves, sült császárszalonna, finomfőzelék, mandarin	Zöldségleves, halrúd, majorannás burgonyafőzelék
	Uzsonna	Mandarin		Üdítő
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, kefir, puffancs	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, karfiol püré, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Rablóhúsleves, túrófelfújt	Rablóhúsleves, túrófelfújt diab, narancs	Rablóhúsleves, túrófelfújt
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *M* Árkó Tamás Konyhafőnök *A*

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

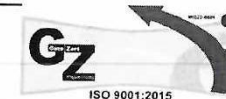
Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmelez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Zvezető ápoló *T*



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



12. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. március 20.-2023. március 26.

Nap	Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 20	Reggeli	Tea, tonhalkrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, tükörtojás, tökfőzelék	Mórahalmi gazdagleves TM, sült virsli, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Diabetikus ostya	Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér
Kedd 21	Reggeli	Tea, szardíniakrém, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, kígyóborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré, csemege uborka	Tavaszi karfiolleves, sertés flekken, törtburgonya, csemege uborka
	Uzsonna	Kivi	Kivi
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, zsíros kenyér, lilahagyma
Szerda 22	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tökmagos zsemle	Tea, főtt cserkész kolbász, torma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsókrémleves, zöldséges csirkeragu, galuska	Zöldborsókrémleves TM, zöldséges csirkeragu TM, galuska
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő
	Vacsora	Tea, gyümölcsjoghurt, fahéjas csiga	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Marha húisleves, lekváros bukta	Marha húisleves, tejberizs fahéj szórással TM
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér
Péntek 24	Reggeli	Tej, minijam, miniméz, margarin, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér
	Tízórai	Tea	Növényi tej
	Ebéd	Sütőtök krémleves, grill csirkemell, bulgur, kapormártás	Sütőtök krémleves TM, grill csirkemell, bulgur, kapormártás TM
	Uzsonna	Olasz piskóta	Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér
Szombat 25	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Tejfölös gombaleves, hairúd, majorannás burgonyafőzelék	Zöldségleves, sült császárszalonna, finomfőzelék TM
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, kefir, puffancs	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, szilvalekváros gombóc porcukorral	Rablóhúsleves, szilvalekváros gombóc porcukorral
	Uzsonna	Narancs	Narancs
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyháronök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló