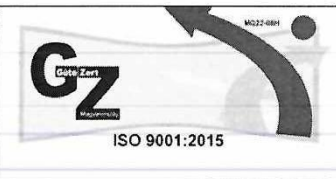




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

13. hét

2023. március 27-től 2023. április 2-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 27	Citromos tea, tejeskávé Margarin, briós Félbarna kenyér	Réteges joghurt	Bojtárleves Csőben sült brokkolis-sajtos csirkemell Párolt rizs	Mandarin	Citromos tea Erdélyi szalonna, újhagyma Félbarna kenyér
Kedd 28	Citromos tea Főtt virsli, mustár Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Sertés raguleves Kakukkfűves sült csirkecomb párolt zöldséggel	Banán	Citromos tea Sonkakrém Fekete retek, félbarna kenyér
Szerda 29	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kígyóuborka Mini baguette, félbarna kenyér	Tej	Meggyleves Brassói aprópecsenye Fűszeres cikkburgonya Káposztasaláta	Kivi	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Natúr joghurt Félbarna kenyér
Csütörtök 30	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér	Tej	Citromos kertileves Bakonyi pulykatokány bulgurral	Juhtúrós pogácsa	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Péntek 31	Citromos tea Hame pástétom, paradicsom ½ Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Babgulyás (marha) Bounty szelet	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Szombat 01	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Sült krinolin Finomfőzelék	Olasz piskóta	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Vasárnap 02	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet Zöldfűszeres tömlős sajt Félbarna kenyér	Tej	Karalábékrémleves levesgyönggyel Bolognai penne reszelt sajttal	Üdítő	Citromos tea Kenőmájas, kígyóuborka Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

TST



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



13. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND 2023. március 27. -2023. április 2.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 27	Reggeli	Tea, tejeskávé, margarin, briós, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, tejeskávé, margarin, briós, félbarna kenyér
	Tízórai	Réteges joghurt		Réteges joghurt
	Ebéd	Bojtárleves, csőben sült brokkolis-sajtos csirkemell, párolt rizs	Bojtárleves, csőben sült brokkolis-sajtos csirkemell, párolt rizs 1/2, mandarin	Bojtárleves, csőben sült brokkolis-sajtos csirkemell, párolt rizs
	Uzsonna	Mandarin		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, újhagyma, zsemle	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Kedd 28	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Sertés raguleves, kakukkfűves sült csirkecomb, párolt zöldség	Sertés raguleves, kakukkfűves sült csirkecomb, párolt zöldség, üdítő	Sertés raguleves, kakukkfűves sült csirkecomb, párolt zöldség
	Uzsonna	Banán		Banán
Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, fekete retek, zsemle	Tea, sárgarépa püré, sonkakrém, félbarna kenyér	
Szerda 29	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, mini baguette, félbarna k.	Tea, turista felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle	Tea, karalábé püré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, brassói aprópecsenye csirkéből, sült burgonya, cékla	Őszibarack leves diab, brassói aprópecsenye, fűszeres cikkburgonya 1/2, káposztasaláta diab, kivi	Őszibarack leves, brassói aprópecsenye csirkéből, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott, margarin, zsemle	Tea, brokkoli püré, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Citromos kertileves, pulykatokány, bulgur	Citromos kertileves, bakonyi pulykatokány, bulgur 1/2, túró rudi diab	Citromos kertileves, pulykatokány, burgonyapüré
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, kefir, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	
Péntek 31	Reggeli	Tea, hamé pástétom, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, hamé pástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Marhagulyás diétás, tejberizs kakaó szórással	Marhagulyás, tejberizs kakaó szórással diab, almabefőtt diab	Marhagulyás diétás, tejberizs kakaó szórással
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	
Szombat 01	Reggeli	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, kefir, rakott nyelv krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, sült krinolin, finomfőzelékpüré	Tárkonyos csirkeragu leves, sült krinolin, finomfőzelék, diabetikus ostya	Tárkonyos csirkeragu leves, sült krinolin, finomfőzelékpüré
	Uzsonna	Olasz piskóta		Olasz piskóta
Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, kakaós-banános zabkása	
Vasárnap 02	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Sárgarépa krémleves, parajos-csirkés penne diétás	Karalábé krémleves, parajos-csirkés penne, üdítő	Sárgarépa krémleves, parajos-csirkés ragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
Vacsora	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kígyóuborka, zsemle	Tea, zöldség püré, kenőmájás, félbarna kenyér	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1

Dátum: 2023.02.28.



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



13. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. március 27.-2023. március 2.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 27	Reggeli	Tea, tejeskávé, margarin, briós, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
	Tízórai	Réteges joghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldbableves, csőben sült brokkolis-sajtos csirkemell, párolt rizs	Bojtárleves, grill csirkemell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2	Bojtárleves, grill csirkemell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, újhagyma, zsemle
Kedd 28	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Burgonyaleves, kakukkfűves sült csirkecomb, párolt zöldség	Sertés raguleves, kakukkfűves sült csirkecomb, párolt zöldség	Sertés raguleves, kakukkfűves sült csirkecomb, párolt zöldség, üdítő
	Uzsonna	Banán	Banán	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, sonkkrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, sonkkrém, fekete retek, zsemle
Szerda 29	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kígyóuborka, mini baguette	Tea, turista felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Meggyleves, brassói aprópecsenye csirkéből, fűszeres cikkburgonya, káposztasaláta	Oszibarack leves TM, brassói aprópecsenye, fűszeres cikkburgonya, káposztasaláta	Őszibarack leves TM diab, brassói aprópecsenye, fűszeres cikkburgonya 1/2, káposztasaláta diab, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, zsemle
Csütörtök 30	Reggeli	Tej, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tea	Növényi tej	
	Ebéd	Citromos kertileves, bakonyi pulykatokány, bulgur	Citromos kertileves, pulykatokány TM, bulgur	Citromos kertileves, pulykatokány TM, bulgur 1/2, üdítő
	Uzsonna	Juhtúrós galuska	Üdítő	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkkrém, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle
Péntek 31	Reggeli	Tea, tükörtojás, margarin, paradicsom 1/2, korpás zsemle	Tea, hamé pástétom, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Babgulyás, bounty szelet	Babgulyás, tejberizs kakaó szórással TM	Marhagulyás, tejberizs kakaó szórással TM diab, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle
Szombat 01	Reggeli	Tea, szardíniakrém, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, kápia paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, főtt tojás, finomfőzelék	Lebbencsleves, sült krinolin, finomfőzelék TM	Tárkonyos csirkeraguleves TM, sült krinolin, finomfőzelék TM, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Olasz piskóta	Meggy befőtt	
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 02	Reggeli	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Karalábé krémleves, parajos-csirkés penne diétás	Sárgarépa krémleves TM, bolognai penne	Sárgarépa krémleves TM, parajos-csirkés penne TM, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, trappista sajt 3 szelet, margarin, kígyóuborka, félbarna k.	Tea, kenőmájas, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, kígyóuborka, 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

oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.02.28.