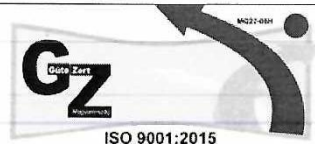
	Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.	
---	---	---

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

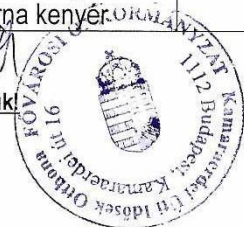
14. hét

2023. április 3-tól 2023. április 9-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 03	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Hamis gulyásleves Paprikás burgonya sült debrecenivel Csemege uborka	Sport szelet	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Kedd 04	Citromos tea Füstölt sajtos sajtkrém, jégretek Félbarna kenyér	Tej	Francia hagymakrémleves levesgyönggyel Sertéspörkölt bulgarral Uborkasaláta	Túró rudi	Citromos tea Tavaszi felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér
Szerda 05	Citromos tea Sült lecsókolbász, mustár Félbarna kenyér	Tej	Tavaszi karfiolleves Sült csirkecomb filé Zöldbabfőzelék	Kamaraerdei perec	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Csütörtök 06	Citromos tea Házi sült májpástétom, kígyóuborka T.K. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves cénametélttel Főtt marhaszelet meggy mártással, főtt burgonyával	Dörmi szelet	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Péntek 07	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Újhagyma, tejes kifli, félbarna kenyér	Tej	Erdei gyümölcsleves Tojásos galuska Ecetes jégsaláta	Kakaós krémmel töltött ostya	Citromos tea Mediterrán túrókrém Mini baguette
Szombat 08	Citromos tea Bécsi felvágott 2 szelet, kockasajt Fekete retek, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaraguleves Sült császárszalonna Sárgaborsófőzelék	Őszibarack befőtt	Citromos tea, kakaó Réteges joghurt Puffancs
Vasárnap 09	Citromos tea, tej Olasz felvágott 3 szelet, margarin Korpás zsemle, félbarna kenyér	Kefir	Zöldborsóleves daragaluskával Mézes-mustáros csirkemell csíkok Tepsis sült burgonya	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Kenőmájas, 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.



14. hét ETLAP - DIETÁS ÉTREND 2023. április 3.-2023. április 9.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 03	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Hamis gulyásleves diétás, paprikás burgonya csirkehússal, cékla	Hamis gulyásleves, paprikás burgonya 1/2, sült debreceni, csemege uborka, cseresznye befőtt diab	Hamis gulyásleves diétás, paprikás burgonya csirkehússal, cékla
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
Kedd 04	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, jégretek, zsemle	Tea, natúr joghurt, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, sertéspörkölt diétás, bulgur, cékla	Francia hagymakrémleves, sertés pörkölt, bulgur 1/2, uborkasaláta diab, túró rudi diab	Brokkoli krémleves, sertéspörkölt diétás, rizspép, cékla
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle	Tea, zöldség püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szerda 05	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelékpüré	Tavaszi karfiolleves, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelék diab, étcsokoládé	Tavaszi karfiolleves, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelékpüré
	Uzsonna	Kamaraerdei perec		Üdítő
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégretek, zsemle	Tea, zellerpüré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Csütörtök 06	Reggeli	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, házi sült májpástétom, kígyóuborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, hamé pástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, főtt marhaszelet, almamártás, főtt burgonya	Zöldségleves, főtt marhaszelet, meggy mártás diab, főtt burgonya 1/2, üdítő	Zöldségleves, főtt marhaszelet, almamártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, brokkoli püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Péntek 07	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kifli, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, karalábé püré, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Körteleves, zöldséges csirkeragu, galuska	Körteleves diab, zöldséges csirkeragu, galuska 1/2, diabetikus ostya	Körteleves, zöldséges csirkeragu, rizspép
	Uzsonna	Kakaós krémmel töltött ostya		Meggy befőtt
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, mini baguette	Tea, mediterrán túrókrém, zsemle	Tea, mediterrán túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna k.
Szombat 08	Reggeli	Tea, bécsi felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott 3 szelet, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, almás zellerpüré, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, panírozott halrúd, tökfőzelék	Tárkonyos pulykaragu leves, sült császárszalonna, tökfőzelék diétás, őszibarack befőtt diab	Tárkonyos pulykaragu leves, panírozott halrúd, tökfőzelék diétás
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, kakaó, réteges joghurt, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, kakaó, réteges joghurt, puffancs
Vasárnap 09	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, korpás zsemle	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Tej
	Ebéd	Zöldborsópüré leves, zöldfűszeres csirketokány, tört burgonya	Zöldborsóleves, zöldfűszeres csirketokány, tört burgonya 1/2, almabefőtt diab	Zöldborsópüré leves, zöldfűszeres csirketokány, tört burgonya
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, karfiol püré, kenőmájás, félbarna kenyér

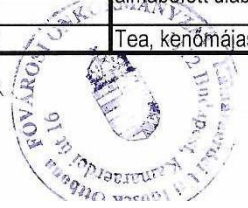
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkay Tamás Konyhafőnök

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.



14. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. április 3.-2023. április 9.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 03	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Hamis gulyásleves, paprikás burgonya csirkehússal, csemege uborka	Hamis gulyásleves, paprikás burgonya, sült debreceni, csemege uborka	Hamis gulyásleves, paprikás burgonya 1/2, sült debreceni, csemege uborka, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Cseresznye befőtt	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle
Kedd 04	Reggeli	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Francia hagymakrémleves, csirkemell pörkölt, bulgur, uborkasaláta	Brokkoli krémleves TM, sertés pörkölt, bulgur, uborkasaláta	Brokkoli krémleves TM, sertés pörkölt, bulgur 1/2, uborkasaláta diab, almabefőtt diab
	Uzsonna	Túró rudi	Almabefőtt	
Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle	
Szerda 05	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tavaszi karfiollevés, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelék	Tavaszi karfiollevés, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelék TM	Tavaszi karfiollevés, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelék TM diab, üdítő
	Uzsonna	Kamaraerdei percc	Üdítő	
Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégretek, zsemle	
Csütörtök 06	Reggeli	Tea, házi sült májpástétom, kigyóuborka, tk magvas kenyér	Tea, hamé pástétom, kigyóuborka, tk magvas kenyér	Tea, hamé pástétom, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, főtt marhaszelet, meggy mártás, főtt burgonya	Zöldségleves, főtt marhaszelet, meggy mártás TM, főtt burgonya	Zöldségleves, főtt marhaszelet, meggy mártás TM diab, főtt burgonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Üdítő	
Vacsora	Tea, tömlős sajt, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	
Péntek 07	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves, tojásos galuska, ecetes jégsaláta	Körteleves TM, zöldséges csirkeragu TM, galuska	Körteleves TM diab, zöldséges csirkeragu TM, galuska 1/2, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Kakaós krémmel töltött ostya	Meggy befőtt	
Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, mini baguette	Tea, pritamínos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, zsemle	
Szombat 08	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, májkrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, májkrém, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, panírozott halrúd, tökfőzelék	Tárkonyos pulykaragu leves TM, sült császárszalonna, tökfőzelék TM	Tárkonyos pulykaragu leves TM, sült császárszalonna, tökfőzelék TM diab, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
Vacsora	Tea, kakaó, réteges joghurt, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	
Vasárnap 09	Reggeli	Tea, tonhalkrém, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, mézes-mustáros csirkemell, sült burgonya	Zöldborsóleves, zöldfűszeres csirketokány TM, sült burgonya	Zöldborsóleves, zöldfűszeres csirketokány TM, sült burgonya 1/2, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
Vacsora	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kápia paprika 1/2, zsemle	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

