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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

15. hét

2023. április 10-től 2023. április 16-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 10	Citromos tea Piros tojás 1 db, kötözött sonka Torma, kalács, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Rakott karfiol	Nyuszi csoki	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Kedd 11	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Rablóhúsleves Tökfőzelék virsli pörkölttel	Banán	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér
Szerda 12	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Félbarna kenyér	Tej	Almás körteleves Pulykasült, párolt rizs Csalamádé	Meggyes piskóta	Citromos tea Körözött, újhagyma Kifli
Csütörtök 13	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom Sajtos stangli, félbarna kenyér	Tej	Kertészleves Lecsós csirkemáj tarhonyával	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Paprika 1/2, félbarna kenyér
Péntek 14	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Karalábé krémleves levesgyönggyel Langalló (kenyér lángos)	Eper	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Szombat 15	Citromos tea, kakaó Sajtos-sonkás croissant Félbarna kenyér	Krémtúró	Daragaluska leves Majorannás burgonyafőzelék sertés pörkölttel	Cseresznye	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Vasárnap 16	Citromos tea, tej Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Korpás zsemle, félbarna kenyér	Natúr joghurt	Alföldi sertésragu leves Káposztás kocka	Csokoládés parány	Citromos tea Csirkés sajtsaláta Mini baguette

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

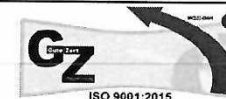
Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jövőhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló





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



15. hét ETLAP - DIÉTÁS ETREND 2023. április 10.-2023. április 16.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 10	Reggeli	Tea, piros tojás, kötözött sonka, kalács, félbarna kenyér	Tea, piros tojás, kötözött sonka, torma, zsemle	Tea, reszelt tojás, darált sonka, kalács, tejföl 2dl, félbarna k.
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, rakott spárga	Zöldségleves, rakott karfiol, nyuszi csoki diab	Zöldségleves, rakott spárga
	Uzsonna	Nyuszi csoki		Nyuszi csoki
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Kedd 11	Reggeli	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, kígyóuborka, zsemle	Tea, zöldség püré, darált sertés rakott nyelv, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, virsli pörkölt, tökfőzelék diétás	Rablóhúsleves, virsli pörkölt, tökfőzelék diétás, őszibarack befőtt diab	Csirkeragu leves diétás, virsli pörkölt, tökfőzelék diétás
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér
Szerda 12	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, brokkoli püré, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Almás körteleves, pulykasült diétás, párolt rizs, cékla	Almás körteleves diab, pulykasült, párolt rizs 1/2, cékla, étcsokoládé	Almás körteleves, pulykasült diétás, párolt rizs, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, körözött, kifli	Tea, körözött, újhagyma, zsemle	Tea, körözött, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, hamé pástétom, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle	Tea, tejföl 2dl, hamé pástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Kertészleves, zöldfűszeres csirketokány, tarhonya	Kertészleves, lecsós csirkemáj, bulgur 1/2, almabefőtt diab	Kertészleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paprika 1/2, zsemle	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Péntek 14	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle	Tea, kefir, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel	Karalábé krémleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel, eper	Zellerkrémleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel
	Uzsonna	Udító		Eper
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, őszibarackos árpakása
Szombat 15	Reggeli	Tea, kakaó, sajtos-sonkás croissant, félbarna kenyér	Tea, soproni, margarin, zsemle	Tea, kakaó, sajtos-sonkás croissant, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Kefir
	Ebéd	Daragaluska leves, sertés pörkölt diétás, majorannás burgonyafőzelék	Daragaluska leves, sertés pörkölt, sárgarépa főzelék, cseresznye	Daragaluska leves, sertés pörkölt diétás, majorannás burgonyafőzelék
	Uzsonna	Körte befőtt		Körte befőtt
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, sárgarépa püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, korpás zsemle, félbarna ken	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, karalábé püré, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Natúr joghurt		Tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, gyümölcsrizs	Alföldi sertésragu leves, káposztás kocka diab, körtebefőtt diab	Pulykaragu leves, gyümölcsrizs
	Uzsonna	Csokoládés parány		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, joghurtos csirkés sajtсалáta, mini baguette	Tea, csirkés sajtсалáta, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált sült csirkemell, reszelt sajt, félbarna k.

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

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló *T*





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



15. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. április 10.-2023. április 16.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 10	Reggeli	Tea, piros tojás 2 db, margarin, kalács, félbarna kenyér	Tea, piros tojás, kötözött sonka, torma, félbarna kenyér	Tea, piros tojás, kötözött sonka, torma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, grill csirkemell, párolt karfiol 1/2, párolt rizs 1/2	Zöldségleves, rakott karfiol TM	Zöldségleves, rakott karfiol TM, nyuszi csoki diab
	Uzsonna	Nyuszi csoki	Nyuszi csoki TM	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Kedd 11	Reggeli	Tea, tonhalkrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, tükörtojás, tökfőzelék	Rablóhúsleves, virsli pörkölt, tökfőzelék TM	Rablóhúsleves, virsli pörkölt, tökfőzelék TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Banán	Banán	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, zsemle
Szerda 12	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Almás körteleves, pulykasült, párolt rizs, csalamádé	Almás körteleves TM, pulykasült, párolt rizs, csalamádé	Almás körteleves TM diab, pulykasült, párolt rizs 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Meggyes piskóta	
	Vacsora	Tea, körözött, újhagyma, kifli	Tea, tavaszi felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, paradicsom, sajtos stanqli	Tea, hamé pástétom, paradicsom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, lecsós csirkemáj, tarhonya	Kertészleves, lecsós csirkemáj, tarhonya	Kertészleves, lecsós csirkemáj, bulgur 1/2, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paprika 1/2, zsemle
Péntek 14	Reggeli	Tea, szardíniakrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Karalábé krémleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel	Zellerkrémleves TM, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy	Zellerkrémleves TM, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
Szombat 15	Reggeli	Tea, kakaó, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Krémtúró	Növényi tej	
	Ebéd	Daragaluska leves, csirkemell pörkölt, majorannás burgonyafőzelék	Daragaluska leves, sertés pörkölt, sárgarépa-főzelék TM	Daragaluska leves, sertés pörkölt, sárgarépa-főzelék TM, cseresznye
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, tej, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Pulykaragu leves, káposztás kocka	Pulykaragu leves TM, káposztás kocka	Pulykaragu leves TM, káposztás kocka diab, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Csokoládés parány	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, csirkés sajtsaláta, mini baguette	Tea, grill csirkemell, margarin, félbarna kenyér	Tea, grill csirkemell, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elimez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.03.14.