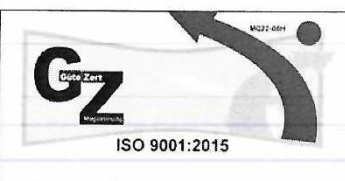




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

19. hét

2023. május 8-tól 2023.május 14-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 8	Citromos tea Csülök sonka 2 szelet, kígyóborka Tömlős sajtkrém, félbarna kenyér	Tej	Daragaluskaleves Lencsefőzelék csibefasírttal	Banán	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 9	Citromos tea Főtt virsli, mustár Félbarna kenyér	Tejeskávé	Brokkolikrémleves levesgyönggyel Sült oldalas, hagymás törtburgonya Pepperóni paprika	Meggy	Citromos tea Magyaros sajtkrém, jégcsapretek Félbarna kenyér
Szerda 10	Citromos tea Tonhalkrém, kígyóborka Mini baguette, félbarna kenyér	Tej	Palóclevés Házi túrós pite	Üdítő	Citromos tea Majonézes csirkés sajtsaláta Rozskenyér
Csütörtök 11	Citromos tea, tej Zala felvágott 3 szelet, margarin T.K. magvas kenyér Félbarna kenyér	Kefir	Málnaleves Debreceni sertéstokány tarhonyával Csemege uborka	Eper	Citromos tea Gyümölcsrizs Gofri 2 db
Péntek 12	Citromos tea Zöldfűszeres túrókrém Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves cénametélttel Székelykáposzta tejföllel	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kifli
Szombat 13	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér	Tej	Zöldbableves Majorannás burgonyafőzelék, halrúd	Eper	Citromos tea Húsos zsír (pulyka), lilahagyma Félbarna kenyér
Vasárnap 14	Citromos tea Kakaós-banános zabkása Félbarna kenyér	Tej	Húsgaluska leves Reszelt csirkemáj bulgurral Csalamádé	Túró rudi	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

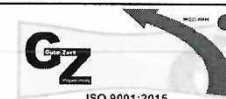
Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló





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



19. hét ETLAP - DIETÁS ÉTREND 2023. május 8.-2023. május 14.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 8	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka 3 szelet, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Daragaluska leves, csibefasírt, cukkini főzelék	Daragaluska leves, csibefasírt, cukkini főzelék, étcsokoládé	Daragaluska leves, csibefasírt, cukkini főzelék
	Uzsonna	Banán		Banán
Kedd 9	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, tejföl 2dl, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, zöldfűszeres csirketokány, törtburgonya	Brokkoli krémleves, sült oldalas, hagymás törtburgonya	Brokkoli krémleves, zöldfűszeres csirketokány, törtburgonya
Szerda 10	Uzsonna	Körtebefőtt	1/2,pepperóni paprika, meggy	Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, magyaros sajtkrém, jégretrek, zsemle	Tea, zellerpüré, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tonhalkrém, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóuborka, zsemle	Tea, karfiol püré, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
Csütörtök 11	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, túrós pite	Palócleves, túrófelfújt diab, üdítő	Tárkonyos pulykaragu leves, túrófelfújt
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, joghurtos csirkés sajtaláta, rozskenyér	Tea, joghurtos csirkés sajtaláta, zsemle	Tea, natúr joghurt, sült csirkemell, reszelt sajt, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tej, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, zalakrém, félbarna kenyér
Péntek 12	Tízórai	Kefir		Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, zöldséges csirkeragu, tarhonya	Őszibarack leves diab, debreceni sertéstokány, hajdina 1/2, csemege uborka, eper	Őszibarack leves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, zsemle	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db
Szombat 13	Reggeli	Tea, zöldbableves, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, zöldbableves, túrókrém, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, zöldbableves, túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, rakott spárga	Zöldségleves, székelykáposzta, almabefőtt diab	Zöldségleves, rakott spárga
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
Vasárnap 14	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, kifli	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle	Tea, karalábé püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, halrúd, majorannás burgonyafőzelék	Zöldbableves, halrúd, sárgarépa-főzelék, eper	Zöldbabpüréleves, halrúd, sárgarépa-főzelék
	Uzsonna	Üdítő		Eper
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, lilahagyma, zsemle	Tea, brokkoli püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, kakaós-banános zabkása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, pulykaragu, bulgur, cékla	Húsgaluska leves, reszelt csirkemáj, bulgur 1/2, cékla, túró rudi diab	Húsgaluska leves, pulykaragu, burgonyapüré, cékla
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, zöldség püré, darált rakott nyelv, 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: 2023.04.11.



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



19. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. május 8.-2023. május 14.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 8	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka 3 szelet, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka 3 szelet, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Daragaluska leves, csibefasírt, cukkini főzelék	Daragaluska leves, csibefasírt, cukkini főzelék TM	Daragaluska leves, csibefasírt, cukkini főzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Banán	Banán	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
Kedd 9	Reggeli	Tea, tükörtojás, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	
	Ebéd	Brokkoli krémleves, zöldfűszeres csirketokány, törtburgonya	Brokkoli krémleves TM, sült oldalas, hagymás törtburgonya, pepperóni paprika	Brokkoli krémleves TM, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, pepperóni paprika, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy	
Szerda 10	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, mini májas, jégretek, félbarna kenyér	Tea, mini májas, jégretek, zsemle
	Reggeli	Tea, tonhalkrém, kigyóborka, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, túrós pite	Palócleves TM, darafelfűjt TM	Palócleves TM, darafelfűjt TM diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
Csütörtök 11	Vacsora	Tea, majonézes csirkés sajsaláta, rozskenyér	Tea, sült csirkemell, margarin, rozskenyér	Tea, sült csirkemell, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, tk magvas kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, tk magvas kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej	
	Ebéd	Málnaleves, zöldséges csirkeragu, tarhonya	Őszibarack leves TM, zöldséges csirkeragu TM, tarhonya	Őszibarack leves TM diab, zöldséges csirkeragu TM, hajdina 1/2, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
Péntek 12	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, gofri 2 db	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, zöldfűszeres túrókrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, grill csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt spárga 1/2	Zöldségleves, rakott spárga TM	Zöldségleves, rakott spárga TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
Szombat 13	Vacsora	Tea, szardíniakrém, kifli	Tea, pritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldbableves, halrúd, majorannás burgonyafőzelék	Zöldbableves, halrúd, sárgarépa-főzelék TM	Zöldbableves, halrúd, sárgarépa-főzelék TM, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
Vasárnap 14	Vacsora	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, lilahagyma, zsemle
	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, reszelt csirkemáj, bulgur, csalamádé	Húsgaluska leves, reszelt csirkemáj, bulgur, csalamádé	Húsgaluska leves, reszelt csirkemáj, bulgur 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Túró rudi	Üdítő	
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kigyóborka, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető-ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.04.11.