



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

22. hét

2023. május 29-től 2023.június 04-ig

| Nap | Reggeli | Tízórai | Ebéd | Uzsonna | Vacsora |
|----------------|---|----------|---|--------------|--|
| Hétfő 29 | Citromos tea Sertés párizsi 2 szelet, kockasajt Paradicsom ½, mini baguette Félbarna kenyér | Tej | Zellerleves Grill csirkemell tejszínes gomba- mártással, párolt rizsszel | Eper | Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma Félbarna kenyér |
| Kedd 30 | Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, tökmagvas zsemle Félbarna kenyér | Tej | Zöldségkrémleves levesgyönggyel Pince pörkölt, fűszeres sült burgonya Csalamádé | Meggy | Citromos tea Házi kolbászkrem Zöldpaprika ½ Félbarna kenyér |
| Szerda 31 | Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Rozskenyér, félbarna kenyér | Tej | Lebbencsleves Lecsós csirkemáj bulgurral | Cseresznye | Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér |
| Csütörtök 1 | Citromos tea Körözött, újhagyma T.K. magvas kenyér, félbarna kenyér | Tej | Hideg őszibarack krémleves Juhtúrós galuska szalonnapörccel | Túró rudi | Citromos tea, tejeskávé Mini méz, margarin Briós |
| Péntek 2 | Citromos tea Kolbásszal töltött sült sonka 3 szelet Margarin, paradicsom ½ Félbarna kenyér | Tej | Palócleves Rántott sajt, majonézes burgonya- saláta | Meggy | Citromos tea Mini májas Félbarna kenyér |
| Szombat 3 | Citromos tea, tej Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kifli, félbarna kenyér | Krémtúró | Zöldségleves kiskocka tésztával Sárgaborsófőzelék, egybefasírt | Sport szelet | Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér |
| Vasárnap 4 | Citromos tea Májkrem, paradicsom ½ Félbarna kenyér | Tej | Karfiol krémleves levesgyönggyel Csirkés-sajtos parajos penne | Üdítő | Citromos tea Réteges gyümölcsjoghurt Kakaós csiga |

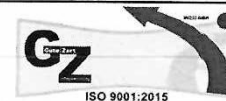
Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus
Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Évnyitást hagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló





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



22. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND 2023. május 29. - 2023. június 4.

| Nap | | Epekímélő - rost-, zsírszegény | Cukorbeteg étrend | Pépes (spec pépes) |
|----------------|---------|---|---|---|
| Hétfő 29 | Reggeli | Tea, párizsi felvágott 3 szelet, margarin, mini baguette, félbarna kenyér | Tea, párizsi felvágott 3 szelet, margarin, paradicsom 1/2, zsemle | Tea, kefir, párizsikrém, kockasajt, félbarna kenyér |
| | Tízórai | Tej | | Tej |
| | Ebéd | Zellerleves, grill csirkemell diétás, kapormártás, párolt rizs | Zellerleves, grill csirkemell, gombamártás, párolt rizs 1/2, eper | Zellerleves, grill csirkemell diétás, kapormártás, párolt rizs |
| | Uzsonna | Őszibarack befőtt | | Eper |
| | Vacsora | Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, zala felvágott, margarin, újhagyma, zsemle | Tea, brokkoli püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér |
| Kedd 30 | Reggeli | Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér | Tea, turista felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle | Tea, sárgarépa püré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér |
| | Tízórai | Tej | | Tej |
| | Ebéd | Zöldségkrémleves, pulykaragu, tört burgonya, cékla | Zöldségkrémleves, pince pörkölt, fűszeres sült burgonya 1/2, cékla, meggy | Zöldségkrémleves, pulykaragu, tört burgonya, cékla |
| | Uzsonna | Almabefőtt | | Almabefőtt |
| | Vacsora | Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, házi kolbászkrem, zöldpaprika 1/2, zsemle | Tea, tejföl 2dl, darált soproni felvágott, félbarna kenyér |
| Szerda 31 | Reggeli | Tea, főtt krinolin, mustár, rozskenyér, félbarna kenyér | Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle | Tea, natúr joghurt, krinolinkrém, félbarna kenyér |
| | Tízórai | Tej | | Tej |
| | Ebéd | Kertészleves, zöldfűszeres csirketokány, bulgur | Kertészleves, lecsós csirkemáj, bulgur, cseresznye | Kertészleves, zöldfűszeres csirketokány, burgonyapüré |
| | Uzsonna | Üdítő | | Üdítő |
| | Vacsora | Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér | Tea, pannónia sajt, margarin, kigyóborka, zsemle | Tea, zellerpüré, reszelt sajt, darált pritaminos felv., félbarna kenyér |
| Csütörtök 1 | Reggeli | Tea, körözött, félbarna kenyér | Tea, körözött, újhagyma, zsemle | Tea, körözött, darált marha párizsi, félbarna kenyér |
| | Tízórai | Tej | | Tej |
| | Ebéd | Őszibarack krémleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel | Őszibarack krémleves diab, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel, túró rudi diab | Őszibarack krémleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel |
| | Uzsonna | Túró rudi | | Túró rudi |
| | Vacsora | Tea, tejeskávé, miniméz, margarin, briós | Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle | Tea, tejeskávé, miniméz, margarin, briós |
| Péntek 2 | Reggeli | Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér | Tea, kolbással töltött sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle | Tea, karfiol püré, sonkakrém, félbarna kenyér |
| | Tízórai | Tej | | Tej |
| | Ebéd | Zöldbabpüréleves, pulykasült diétás, joghurtos burgonyasaláta | Zöldbableves, pulykasült diétás, joghurtos burgonyasaláta 1/2, meggy | Zöldbabpüréleves, pulykasült diétás, joghurtos burgonyasaláta |
| | Uzsonna | Banán | | Banán |
| | Vacsora | Tea, mini májas, félbarna kenyér | Tea, mini májas, zsemle | Tea, kefir, mini májas, félbarna kenyér |
| Szombat 3 | Reggeli | Tea, tej, olasz felvágott, margarin, kifli, félbarna kenyér | Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle | Tea, natúr joghurt, olaszkrém, félbarna kenyér |
| | Tízórai | Natúr joghurt | | Tej |
| | Ebéd | Zöldségleves, egybefasírt diétás, tökfőzelék diétás | Zöldségleves, egybefasírt diétás, tökfőzelék diétás, diabetikus ostya | Zöldségleves, egybefasírt diétás, tökfőzelék diétás |
| | Uzsonna | Tejszelet | | Tejszelet |
| | Vacsora | Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér | Tea, löncs felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle | Tea, karalábé püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér |
| Vasárnap 4 | Reggeli | Tea, májkrém, félbarna kenyér | Tea, májkrém, paradicsom 1/2, zsemle | Tea, zöldség püré, májkrém, félbarna kenyér |
| | Tízórai | Tej | | Tej |
| | Ebéd | Karfiol krémleves, parajos-csirkés penne diétás | Karfiol krémleves, parajos-csirkés penne, üdítő | Karfiol krémleves, parajos-csirkés ragu, főtt burgonya |
| | Uzsonna | Üdítő | | Üdítő |
| | Vacsora | Tea, réteges joghurt, kakaós csiga | Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle | Tea, körtés árpakása |

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

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló *T*

oldalszám: 1/1

Dátum: 2023.05.02



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



22. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. május 29.-2023. június 4.

| Nap | | Sertéshús mentes | Laktózmentes | Cukros, tejmentes |
|----------------|---------|--|--|--|
| Hétfő 29 | Reggeli | Tea, kockasajt 2 db, paradicsom 1/2, mini baguette, félbarna k. | Tea, párizsi felvágott 3 szelet, margarin, paradicsom 1/2, félbarna k. | Tea, párizsi felvágott 3 szelet, margarin, paradicsom 1/2, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | |
| | Ebéd | Zellerleves, grill csirkemell, gombamártás, párolt rizs | Zellerleves TM, grill csirkemell, kapormártás TM, párolt rizs | Zellerleves TM, grill csirkemell, kapormártás TM, párolt rizs |
| | Uzsonna | Eper | Eper | 1/2, eper |
| | Vacsora | Tea, tonhalkrém, újhagyma, félbarna kenyér | Tea, zala felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér | Tea, zala felvágott, margarin, újhagyma, zsemle |
| Kedd 30 | Reggeli | Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, tökmagvas zsemle | Tea, turista felvágott, margarin, kigyóuborka, tökmagvas zsemle | Tea, turista felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | |
| | Ebéd | Zöldségkrémleves, pulykaragu, fűszeres sült burgonya, csalamádé | Zöldségkrémleves TM, pince pörkölt, fűszeres sült burgonya, csalamádé | Zöldségkrémleves TM, pince pörkölt, fűszeres sült burgonya |
| | Uzsonna | Meggy | Meggy | 1/2, cékla, meggy |
| | Vacsora | Tea, tömlős sajt, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér | Tea, kolbászkrem, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér | Tea, kolbászkrem, zöldpaprika 1/2, zsemle |
| Szerda 31 | Reggeli | Tea, főtt tojás 2 db, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér | Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, rozskenyér, félbarna kenyér | Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | |
| | Ebéd | Kertészleves, lecsós csirkemáj, bulgur | Lebbencsleves, lecsós csirkemáj, bulgur | Kertészleves, lecsós csirkemáj, bulgur, cseresznye |
| | Uzsonna | Cseresznye | Cseresznye | |
| | Vacsora | Tea, pannónia sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér | Tea, pritaminos felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér | Tea, pritaminos felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle |
| Csütörtök 1 | Reggeli | Tea, körözött, újhagyma, tk magvas kenyér, félbarna kenyér | Tea, marha párizsi, margarin, újhagyma, tk magvas kenyér | Tea, marha párizsi, margarin, újhagyma, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | |
| | Ebéd | Őszibarack krémleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel | Őszibarack krémleves TM, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy | Őszibarack krémleves TM diab, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy, üdítő |
| | Uzsonna | Túró rudi | Udító | |
| | Vacsora | Tea, tejeskávé, miniméz, margarin, briós | Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle |
| Péntek 2 | Reggeli | Tea, szardíniakrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér | Tea, kolbásszal töltött sonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna | Tea, kolbásszal töltött sonka, margarin, paradicsom 1/2, |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | |
| | Ebéd | Zöldbaleves, rántott sajt, majonézes burgonyasaláta | Zöldbaleves, pulykasült, burgonyasaláta TM | Zöldbaleves, pulykasült, burgonyasaláta TM 1/2, meggy |
| | Uzsonna | Meggy | Meggy | |
| | Vacsora | Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, félbarna kenyér | Tea, mini májas, félbarna kenyér | Tea, mini májas, zsemle |
| Szombat 3 | Reggeli | Tea, tej, tükörtojás, margarin, kifli, félbarna kenyér | Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle |
| | Tízórai | Krémtúró | Növényi tej | |
| | Ebéd | Zöldségleves, halrúd, tökfőzelék | Zöldségleves, egybefasírt, tökfőzelék TM | Zöldségleves, egybefasírt, tökfőzelék TM, körtebefőtt diab |
| | Uzsonna | Sport szelet | Körtebefőtt | |
| | Vacsora | Tea, pulykasonka, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér | Tea, löncs felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér | Tea, löncs felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle |
| Vasárnap 4 | Reggeli | Tea, trappista sajt, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér | Tea, májkrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér | Tea, májkrém, paradicsom 1/2, zsemle |
| | Tízórai | Tej | Növényi tej | |
| | Ebéd | Karfiol krémleves, parajos-csirkés penne diétás | Karfiolkrémleves TM, parajos-csirkés penne TM | Karfiolkrémleves TM, parajos-csirkés penne TM, üdítő |
| | Uzsonna | Üdítő | Üdítő | |
| | Vacsora | Tea, réteges joghurt, kakaós csiga | Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér | Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle |

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelemz@kamerdo.hu



Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.05.02.