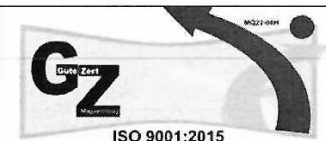




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti  
Idősek Otthona  
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

47. hét

2023. november 20-tól 2023. november 26-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 20	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér Napraforgómagos zsemle	Tej	Karfiolkrémleves levesgyönggyel Zöldborsós sertéstokány Párolt bulgurral Cékla	Mandarin	Citromos tea Krém túró Vaníliás croissant
Kedd 21	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Meggyleves Brassói aprópecsenye Steak burgonyával, csalamádé	Kivi	Citromos tea Fokhagymás pulykasonka 3 szelet Margarin, rozskenyér
Szerda 22	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár TK kifli, félbarna kenyér	Tej	Marhahúsleves lúdgége tésztával Tökfőzelék rántott párizsival	Meggyes piskóta	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 23	Citromos tea Csirkemell sonka 2 szelet Zöldfűszeres tömlős sajt Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos sertésraguleves Húsgombóc zellermártással Főtt burgonya	Túró rudi	Citromos tea Sült császárszalonna Csalamádé Félbarna kenyér
Péntek 24	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, sajtos stangli Félbarna kenyér	Tej	Hamis gulyásleves Zöldfűszeres sült csirkemell Párolt zöldséggel Párolt jázmin rizzsel 1/2	Narancs	Citromos tea Tejbedara kakaó szórással Gofri 2 db
Szombat 25	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Finomfőzelék sült virslivel	Csokoládés parány	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1/2, félbarna kenyér
Vasárnap 26	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Orjaleves cérnametéllel Disznótoros párolt káposztával 1/2 Főtt burgonyával 1/2	Almabefőtt	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, stangli

Készítette: Arky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csabai Réka Vezető ápoló



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



47. hét

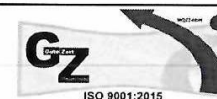
ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2023. november 20.-2023. november 26.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 20	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, zöldborsós sertéstokány, törtburgonya, cékla	Karfiolkrémleves, csirkemell tokány, bulgur	Karfiolkrémleves, csirkemell tokány, bulgur 1/2, mandarin
	Uzsonna	Körtebefőtt	Mandarin	
Kedd 21	Vacsora	Tea, krémtúró, vaniliás croissant	Tea, natúr joghurt, vaniliás croissant	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Meggyleves, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé	Őszibarack leves, brassói csirke aprópecsenye, sült burgonya, cékla	Őszibarack leves diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya 1/2, cékla, kivi
Szerda 22	Uzsonna	Kivi pép	Banán	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, rozskenyér	Tea, pulykasonka, margarin, rozskenyér	Tea, fokhagymás pulykasonka, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, körtés árpakása	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
Csütörtök 23	Ebéd	Marhahúsleves, rántott párizsi, tökfőzelék	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék diétás	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék diétás, diabetikus ostya
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Dörmi	
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle
	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, zöldfűszeres tomlós sajt, korpás zsemle	Tea, csirkemell sonka 3 szelet, margarin, korpás zsemle	Tea, csirkemell sonka 3 szelet, margarin, zsemle
Péntek 24	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burg.	Tárkonyos pulykaragu leves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burg.	Tárkonyos sertésragu leves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya 1/2, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült császárszalonna, zsemle
Szombat 25	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóborka, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Hamis gulyásleves, zöldfűszeres sült csirkemell, párolt zöldség, párolt rizs 1/2	Hamis gulyásleves diétás, zöldfűszeres sült csirkemell, párolt zöldség, párolt rizs 1/2	Hamis gulyásleves, zöldfűszeres sült csirkemell, párolt zöldség, párolt rizs 1/2, narancs
	Uzsonna	Údító	Údító	
Vasárnap 26	Vacsora	Tea, tejbédara, gofri	Tea, tejbédara, gofri	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, sült virsli, finomfőzelék	Mórahalmi gazdagleves, sült virsli, finomfőzelékpüré	Mórahalmi gazdagleves, sült virsli, finomfőzelék, étcsokoládé
Vasárnap 26	Uzsonna	Csokoládés parány	Csokoládés parány	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
Vasárnap 26	Ebéd	Orjaleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Orjaleves, disznótoros, párolt kaposzta diab 1/2, almabefőtt diab



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



47. hét

ETLAP - DIETÁS ETREND II.

2023. november 20.-2023. november 26.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 20	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Karfiolkrémleves, csirkemell tokány, törtburgonya	Karfiolkrémleves, csirkemell tokány, törtburgonya 1/2, körtebefőtt diab	Karfiolkrémleves TM, csirkemell tokány TM, törtburgonya
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
Kedd 21	Vacsora	Tea, natúr joghurt, vaníliás croissant	Tea, natúr joghurt, darált turista, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, brassói csirke aprópecsenye, burgonyapüré, cékla	Őszibarack leves diab, brassói csirke aprópecsenye, burgonyapüré 1/2, cékla, kivi pép	Őszibarack leves TM, brassói csirke aprópecsenye, burgonyapüré
Szerda 22	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 23	Ebéd	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék, étcsokoládé	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, karfiol püré, tömlős sajt, darált csirkemell sonka, félbarna k.	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, félbarna k.	Tea, karfiol püré TM, darált csirkemell sonka, félbarna k.
Péntek 24	Tízórai	tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Tárkonyos pulykaragu leves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya 1/2, túró rudi diab	Tárkonyos pulykaragu leves TM, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Túró rudi		Udító
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, sopronikrém, félbarna kenyér
Szombat 25	Reggeli	Tea, karalábé püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Hamis gulyásleves, sült csirkemell, párolt zöld., rizspép	Hamis gulyásleves, sült csirkemell, párolt zöld., rizspép, udító	Hamis gulyásleves, sült csirkemell, párolt zöld., rizspép
	Uzsonna	Udító		Udító
Vasárnap 26	Vacsora	Tea, tejbédara, gofri	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, sült virsli, finomfőzelékpüré	Mórahalmi leves, sült virsli, finomfőzelékpüré, étcsokoládé	Mórahalmi leves TM, sült virsli, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, zöldség püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya 1/2, almabefőtt diab	Zöldségleves, majorannás pulykaragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt



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



47. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2023. november 20.-2023. november 26.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 20	Reggeli	Tea, baromfi p., marg., fekete retek, napr. zsemle	Tea, baromfi p., marg., fekete retek, napr. Zs.	Tea, baromfi p., marg., fekete retek, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz., marg., fekete retek,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Karfiolkr.leves, csirkemell tokány, bulgur, cékla	Karfiolkr. TM, csirkemell t. TM, bulgur	Karfiolkrémleves TM, csirkemell tokány TM, bulgur 1/2, mandarin	Karfiolkrémleves TM, csirkemell tokány TM, bulgur 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, krémtúró, vaniliás croissant	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz., margarin, zsemle
Kedd 21	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, póréh., félbarna k.	Tea, disznósajt, marg., póréh., félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg., póréh., zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, póréh., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Ósziarack leves, brassói csirke apr., steak burgonya, csalamádé	Ósziarack leves TM, brassói aprópecsenye, steak burgonya, csalamádé	Ósziarack leves TM diab, brassói aprópecsenye, steak burgonya 1/2, cékla, kivi	Ósziarack leves TM diab, brassói csirke aprópecsenye, sült burgonya 1/2, cékla, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, rozskenyér	Tea, pulykasonka, margarin, rozskenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz., margarin, zsemle
Szerda 22	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, félbarna k.	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Marhahúsleves, hairúd, tökfőzelék	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék TM	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék TM, étcsokoládé	Marhahúsleves, sült párizsi, tökfőzelék TM, üditő
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Meggyes piskóta		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felv., marg., kígyóborka, félbarna k.	Tea, olasz felv., marg., kígyóborka, zsemle	Tea, olasz felv. 2 sz., marg., kígyóborka, zsemle
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle	Tea, csirkemell s., marg., korpás zsemle	Tea, csirkemell s., marg., zsemle	Tea, csirkemell s. 2 sz., marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, grill csirkemell, zeller mártás, főtt burgonya	Tárkonyos pulykaragu leves TM, húsgombóc, zeller mártás TM, főtt burgonya	Tárkonyos pulykaragu leves TM, húsgombóc, zeller mártás TM, főtt burgonya 1/2, üditő	Tárkonyos pulykaragu leves TM, húsgombóc, zeller mártás TM, főtt burgonya 1/2, üditő
	Uzsonna	Túró rudi	Üditő		
	Vacsora	Tea, tömlős sajtkrém, csalamádé, félbarna k.	Tea, sült császársz., csalamádé, félbarna k.	Tea, sült császársz., zsemle	Tea, soproni felv. 2 sz., marg., zsemle
Péntek 24	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, kígyóborka, sajtos stangi	Tea, csabai felv, marg., kígyóborka, félbarna k.	Tea, csabai felv, marg., kígyóborka,	Tea, marha p. 2 sz., marg., kígyób., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyásleves, sült csirkemell, párolt zöldség, párolt rizs 1/2	Hamis gulyásleves, sült csirkemell, párolt zöldség, párolt rizs 1/2	Hamis gulyásleves, sült csirkemell, párolt zöldség, párolt rizs 1/2, narancs	Hamis gulyásleves, sült csirkemell, párolt zöldség, párolt rizs 1/2, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, tejbédara, gofri	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 szelet, margarin, zsemle
Szombat 25	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, marg., kefir, félbarna k.	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, zsemle	Tea, bécsi felv. 2 sz., marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, főtt tojás, finomfőzelék	Mórahalmi leves TM, sült virsli, finomf. TM	Mórahalmi leves TM, sült virsli, finomf. TM, étcsokoládé	Mórahalmi leves TM, főtt tojás, finomfőzelékpüré TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Csokoládés parány	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv., marg., parad. 1/2, zsemle	Tea, zala felv. 2 sz., marg., zsemle
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, tükörtőjás, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, párizsi 2 szelet, marg, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, törtburg.	Orjaleves, disznót., párolt káp. 1/2, főtt burg. 1/2	Orjaleves, disznótoros, párolt káposzta diab 1/2 főtt burg. 1/2 almabefőtt diab	Zöldségleves, majorannás pulykaragu TM, főttburgonya 1/2 almabefőtt diab