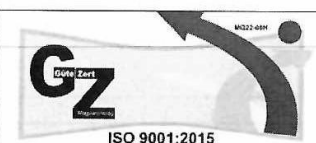




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

49. hét

2023. december 4-től 2023. december 10-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 4	Citromos tea Bécsi felvágott 2 szelet, tömlős sajt Kifli, félbarna kenyér	Tej	Paradicsomleves betűtésztával Hentes tokány steak burgonyával	Mandarin	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Kedd 5	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér	Tej	Póréhagyma krémleves-levesgyöngy Sonkás-sajtos sült tészta	Csokoládé mikulás	Citromos tea Virslis croissant Kefir
Szerda 6	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Félbarna kenyér	Tej	Csontleves cénametélttel Töltött csirkecomb rizi-bizivel Paprikába töltött káposzta 1/2	Őszibarack befőtt	Citromos tea Csirkemell sonkakrém Pritaminpaprika ½, félbarna kenyér
Csütörtök 7	Citromos tea, vaníliás tej Miniméz, minijam, margarin Félbarna kenyér	Kalács	Zellerkrémleves levesgyönggyel Burgonyafőzelék csibefasírttal	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Majonézes csirkés sajtsaláta Tk magvas kenyér
Péntek 8	Citromos tea Kolbászos tojásrántotta, kígyóborka Napraforgómagos zsemle Félbarna kenyér	Tej	Marha babgulyás Túrós batyu 2 db	Kivi	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma Félbarna kenyér
Szombat 9	Citromos tea Pritaminos túrókrém Sajtos stangli Félbarna kenyér	Tej	Magyaros sertésraguleves Finomfőzelék sült virslivel	Sport szelet	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Kaliforniai paprika ½ Félbarna kenyér
Vasárnap 10	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, fekete retek Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves cénametélttel Zúzapörkölt tarhonyával Cékla	Nápolyi	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Kígyóborka Korpás zsemle

Készítette: Arky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona
Csigai Réka Vezető ápoló



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



49. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2023. december 4.-2023. december 10.

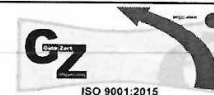
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 4	Reggeli	Tea, bécsi felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott 3 szelet, margarin, kifli, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott 3 szelet, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Paradicsomleves, hentes tokány, törtburgonya	Kertészleves, pulykaragu, törtburgonya	Paradicsomleves diab, hentes tokány, steak burgonya 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
Kedd 5	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, sajtos-sonkás sült tészta	Sárgarépa krémleves, sonkás-sajtos sült tészta	Póréhagyma krémleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel, csokoládé mikulás diab
Szerda 6	Uzsonna	Csokoládé mikulás	Csokoládé mikulás	
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, virslis croissant, kefir	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
Csütörtök 7	Ebéd	Csontleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, cékla	Csontleves, sült csirkecomb, párolt rizs, cékla	Csontleves, sült csirkecomb, rizi-bizi 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, ósziarack befőtt diab
	Uzsonna	Ósziarack befőtt	Ósziarack befőtt	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, pritaminpaprika 1/2, zsemle
	Reggeli	Tea, vaníliás tej, miniméz, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, vaníliás tej, miniméz, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, lőncs felvágott, margarin, zsemle
Péntek 8	Tízórai	Kalács	Kalács	
	Ebéd	Zellerkrémleves, csibefasírt, burgonyafőzelék	Zellerkrémleves, csibefasírt, burgonyafőzelék	Zellerkrémleves, csibefasírt, brokkolifőzelék, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, majonézes csirkés sajtaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos csirkés sajtaláta, félbarna kenyér	Tea, joghurtos csirkés sajtaláta, zsemle
Szombat 9	Reggeli	Tea, kolbászos tojásrántotta, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászos tojásrántotta, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Marha babgulyás, túrós batyu	Marhagulyás diétás, almafelfújt	Marhagulyás, almafelfújt diab, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Banán	
Vasárnap 10	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle
	Reggeli	Tea, pritamínos túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, pritamínos túrókrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Magyaros sertésraguleves, sült virsli, finomfőzelék	Tárkonyos pulykaragu leves, sült virsli, finomfőzelékpüré	Magyaros sertésraguleves, sült virsli, finomfőzelék, étcsokoládé
Vasárnap 10	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kaliforniai paprika 1/2, zsemle
	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
Vasárnap 10	Ebéd	Zöldségleves, csirkeragu, főtt burgonya, cékla	Zöldségleves, csirkeragu, tarhonya, cékla	Zöldségleves, zúzapörkölt, bulgur 1/2, cékla, diabetikus ostya
	Uzsonna	Dörmi	Nápolyi	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető



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



49. hét

ETLAP - DIETÁS ÉTREND II.

2023. december 4.-2023. december 10.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 4	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, pulykaragu, törtburgonya	Kertészleves, pulykaragu, törtburgonya 1/2, üdítő	Kertészleves, pulykaragu, törtburgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
Kedd 5	Reggeli	Tea, zöldségpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Póréhagymakrémleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel	Póréhagymakrémleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel, csokoládé mikulás diab	Póréhagymakrémleves TM, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy
	Uzsonna	Csokoládé mikulás		Csokoládé mikulás TM
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
Szerda 6	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált krinolin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, sült csirkecomb filé, rizspép, cékla	Csontleves, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab	Csontleves, sült csirkecomb filé, rizspép, cékla
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Csütörtök 7	Reggeli	Tea, vaníliás tej, miniméz, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kalács		Növényi tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, csibefasírt, burgonyafőzelék	Zellerkrémleves, csibefasírt, brokkolifőzelék, almabefőtt diab	Zellerkrémleves TM, csibefasírt, brokkolifőzelék TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, grill csirkemell, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, grill csirkemell, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér
Péntek 8	Reggeli	Tea, karfiol püré, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, reszelt főtt tojás, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, almafelfűjt	Marhagulyás, almafelfűjt diab, kivi pép	Marhagulyás, almafelfűjt TM
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
Szombat 9	Reggeli	Tea, túrókrém, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, sült virsli, finomfőzelékpüré	Tárkonyos pulykaragu leves, sült virsli, finomfőzelékpüré, étcsokoládé	Tárkonyos pulykaragu leves TM, sült virsli, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Vasárnap 10	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkeragu, főtt burgonya, cékla	Zöldségleves, csirkeragu, főtt burgonya 1/2, cékla, üdítő	Zöldségleves, csirkeragu TM, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Üdítő
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér



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



49. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2023. december 4.-2023. december 10.

Nap	Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 4	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kifli, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, bécsi felv. 2 sz., margarin, zsemle
	Ebéd	Paradicsomleves, pulykaragu, steak burgonya	Paradicsomleves, hentes tokány, steak burg.	Paradicsomleves diab, hentes tokány, steak burgonya 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	Kertészleves, pulykaragu, törtburgonya 1/2, mandarin
Kedd 5	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, marg., káp. papr. 1/2,	Tea, turista felv., marg., kápia papr. 1/2, félbarna	Tea, turista felv., marg., káp. papr., zsemle
	Reggeli	Tea, trappista s., margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csülök s., marg., jégretek, félbarna k.	Tea, csülök s., marg., jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, zala felv. 2 sz., marg., jégretek, zsemle
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel	Póréhagyma krémleves TM, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy	Póréhagyma krémleves TM, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy, csokoládé mikulás TM
Szerda 6	Uzsonna	Csokoládé mikulás	Csokoládé mikulás TM	Sárgarépakrémleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy, csokoládé mikulás diab
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, tükörtojás, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészsk., mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészsk., mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, főtt cserkészsk., mustár, zsemle
Csütörtök 7	Ebéd	Kertészleves, töltött cs.comb, rizi-bizi, paprikába töltött káposzta 1/2	Csontleves, töltött cs.comb, rizi-bizi, paprikába töltött káposzta 1/2	Csontleves, sült cs.comb, rizi-bizi 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	Kertészleves, sült csirkecomb, párolt rizs 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab
	Vacsora	Tea, cs.mell sonkakrém, prit.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, cs.mell sonkakrém, prit.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, cs.mell sonkakrém, prit.papr. 1/2, zsemle
	Reggeli	Tea, van. tej, miniméz, minijam, marg., félbarna k.	Tea, löncs felv., marg., félbarna kenyér	Tea, löncs felv., marg., zsemle
Péntek 8	Tízórai	Kalács	Növényi tej	Tea, löncs felv. 2 sz, marg., zsemle
	Ebéd	Zellerkrémleves, csibefasírt, burgonyafőzelék	Zellerkr.levés TM, csibefasírt, brokk.főzelék TM	Zellerkrémleves TM, csibefasírt, brokk.főzelék TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Zellerkrémleves TM, csibefasírt, brokkolifőzelék TM, almabefőtt diab
	Vacsora	Tea, majonézes csirkés sajtálatá, tk kenyér	Tea, grill csirkemell, marg., tk kenyér	Tea, grill csirkemell, marg., zsemle
Szombat 9	Reggeli	Tea, tojásrántotta, kigyóub., napr. zsemle	Tea, kolb. rántotta, kigyóub., napr. zsemle	Tea, kolb. rántotta, kigyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, kolb. rántotta, kigyóub., zsemle
	Ebéd	Marha babgulyás, túrós batyu	Marha babgulyás, almafelfújt TM	Marhagulyás, almafelfújt TM diab, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	Marhagulyás, almafelfújt TM diab, kivi
Vasárnap 10	Vacsora	Tea, szardíniakrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg., lilahagyma, félbarna k.	Tea, disznósajt, marg., lilahagyma, zsemle
	Reggeli	Tea, prit. túrókrém, sajtos stangli, félbarna k.	Tea, marha párizsi, marg., félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, marha párizsi, marg., zsemle
	Ebéd	Tárk. pulykaraguleves, halrúd, finomfőzelék	Tárk. pulykaraguleves TM, sült virsli, finomf. TM	Tárk. pulykaraguleves TM, sült virsli, finomfőzelék TM, étcsokoládé
Vasárnap 10	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé	Tárkonyos zöldségleves, halrúd, finomfőzelékpüré TM, üdítő
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, kalif. papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, soproni felv., marg., kalif. papr. 1/2, félbarna	Tea, soproni felv. 2 sz, marg., kalif. papr. 1/2, zse
	Reggeli	Tea, fokh. felvágott, marg., fekete retek, félbarna k.	Tea, fokh. felvágott, marg., fekete retek, félbarna	Tea, fokh. felvágott, marg., fekete retek, zse
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, fokh. felvágott, marg., fekete retek, zse
Vasárnap 10	Ebéd	Zöldségleves, zúzapörkölt, tarhonya, cékla	Zöldségleves, zúzapörkölt, tarhonya, cékla	Zöldségleves, zúzapörkölt, bulgur 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Nápolyi	Üdítő	Zöldségleves, csirkeragu TM, bulgur 1/2, cékla, diabetikus ostyá