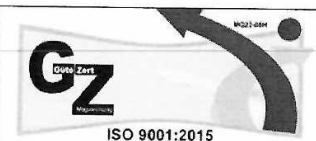




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

2. hét

2024. január 8-tól 2024. január 14-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 8	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, savanyúkáposzta Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Milánói penne reszelt sajttal	Mandarin	Citromos tea Mediterrán túrókrém Paradicsom ½ Félbarna kenyér
Kedd 9	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kigyóuborka Sajtos stangli, félbarna kenyér	Tej	Hamis gulyásleves Kelkáposztafőzelék rántott párizsival	Túró rudi	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet Kockasajt 1 db Félbarna kenyér
Szerda 10	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Meggyleves Bakonyi pulykatokány galuskával	Kivi	Citromos tea Majorannás mini májas Paradicsom ½, mini baguette
Csütörtök 11	Citromos tea Diós búrkifli, réteges joghurt Félbarna kenyér	Vaníliás tej	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Sült oldalas hagymás törtburgonyával Csalamádéval	Almabefőtt	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Péntek 12	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, Tk kifli, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos csirkeragu leves Aranygaluska vanília sodóval	Narancs	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, natúr joghurt Félbarna kenyér
Szombat 13	Citromos tea Bécsikrém, fekete retek Félbarna kenyér	Tej	Faluházi csontleves lúdgége tésztával Zöldbabfőzelék pulykapörkölttel ½	Csokoládés parány	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 14	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Sertéspaprikás főtt burgonyával Csemege uborkával	Üdítő	Citromos tea Kolozsvári szalonna, póréhagyma Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus



Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



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



2. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. január 8.-2024. január 14.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 8	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, savanyúkáposzta, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, milálói penne reszelt sajttal	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Zöldborsóleves, rakott sárgarépa pulykahússal, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom 1/2, zsemle
Kedd 9	Reggeli	Tea, pritamínos felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Hamis gulyásleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék	Hamis gulyásleves diétás, sült párizsi, finomfőzelékpüré	Hamis gulyásleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, körtés köleskása	Tea, körtés köleskása	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Szerda 10	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Őszibarack krémleves, bakonyi pulykatokány, galuska	Őszibarack krémleves, pulykatokány, galuska	Meggyleves diab, bakonyi pulykatokány, bulgur 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Banán	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mini májas, mini baguette	Tea, mini májas, paradicsom 1/2, zsemle
Csütörtök 11	Reggeli	Tea, diós búrkifli, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	
	Ebéd	Brokkoli krémleves, grill csirkemell, hagymás törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, grill csirkemell diétás, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle
Péntek 12	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, gépsonka, margarin, tk kifli, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, aranygaluska vanília sodóval	Tárkonyos csirkeragu leves, almafelűjt	Tárkonyos csirkeragu leves, almafelűjt diab, narancs
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle
Szombat 13	Reggeli	Tea, bécsikrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Faluházi csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék	Faluházi csontleves, pulyka aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék	Faluházi csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Csokoládés parány	Csokoládés parány	
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, kigyóuborka, zsemle
Vasárnap 14	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Lebbencsleves, sertéspaprikás, főtt burgonya, csemege uborka karika	Kertészleves, csirkemell tokány, főtt burgonya, cékla	Kertészleves, sertéspaprikás, főtt burgonya 1/2, csemege uborka, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, póréhagyma, zsemle



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.
ETLAP - DIETAS ÉTREND II.



2. hét

2024. január 8.-2024. január 14.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 8	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa pulykahússal, üdítő	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa pulykahússal TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
Kedd 9	Reggeli	Tea, karalábé püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Hamis gulyásleves, sült párizsi, finomfőzelékpüré	Hamis gulyásleves, sült párizsi, finomfőzelékpüré, túró rudi diab	Hamis gulyásleves, sült párizsi, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Túró rudi		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, körtés köleskása	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
Szerda 10	Reggeli	Tea, tejföl 2 dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2 dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack krémleves, pulykatokány, főtt burgonya	Meggyleves diab, pulykatokány, főtt burgonya 1/2, kivi pép	Meggyleves TM, pulykatokány TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, karfiol püré, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, karfiol püré, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, karfiol püré TM, félbarna kenyér
Csütörtök 11	Reggeli	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaniliás tej		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, grill csirkemell, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, grill csirkemell, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Brokkoli krémleves TM, grill csirkemell, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
Péntek 12	Reggeli	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, almafelfűjt	Tárkonyos csirkeragu leves, almafelfűjt diab, őszibarack befőtt diab	Tárkonyos csirkeragu leves TM, almafelfűjt TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
Szombat 13	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Faluházi csontleves, pulyka aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék	Faluházi csontleves, pulyka aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék diab, étcsokoládé	Faluházi csontleves, pulyka aprópecsenye, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, zellerpüré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Vasárnap 14	Reggeli	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, csirkemell tokány, főtt burgonya, cékla	Kertészleves, csirkemell tokány, főtt burgonya 1/2, cékla, üdítő	Kertészleves, csirkemell tokány TM, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Könyvtáros



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



2. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. január 8.-2024. január 14.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 8	Reggeli	Tea, szardíniakrém, korpás zsemle, félbarna	Tea, szardíniakrém, korpás zsemle, félbarna	Tea, szardíniakrém, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz., marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldborsóleves, rakott sárgarépa	Z.borsóleves, milánói penne	Zöldborsóleves, rakott sárgarépa TM, mandarin	Zöldborsópüréleves, rakott sárgarépa TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, med. túrókrém, paradicsom 1/2, félbarna	Tea, párizsi felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, párizsi felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle
Kedd 9	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, margarin, kigyóub., sajtos stan	Tea, prit. felv., marg., kigyóub., félbarna kenyér	Tea, prit. felv., marg., kigyóub., zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, margarin, kigyóub., zse
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyásleves, tükörtojás, kelkáp.főzelék	Hamis gulyásleves, sült párizsi, kelkáp.főzelék	Hamis gulyásleves, sült párizsi, kelkáp.főzelék, körtebefőtt diab	Hamis gulyásleves, tükörtojás, finomfőzelékpüré TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Túró rudi	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, körtés árpakása	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle
Szerda 10	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Meggye leves, pulykatokány, galuska	Meggye leves TM, pulykatokány TM, galuska	Meggye leves TM diab, pulykatokány TM, bulgur 1/2, kivi	Meggye leves TM diab, pulykatokány TM, bulgur 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, mini májas, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, mini májas, parad. 1/2, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
Csütörtök 11	Reggeli	Tea, diós búrkifli, réteges joghurt, félbarna k.	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna k.	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej		
	Ebéd	Brokkoli krémleves, grill cs.mell, hagymás törtburgonya, csalamádé	Brokkoli krémleves TM, sült oldalas, hagymás törtburgonya, csalamádé	Brokkoli krémleves TM, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Brokkoli krémleves TM, grill csirkemell, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, baromfi p., margarin, lilahagyma, félbarna k.	Tea, disznósajt, marg., lilahagyma, félbarna k.	Tea, disznósajt, marg., lilahagyma, zsemle	Tea, baromfi p.2 sz, margarin, lilahagyma, zsemle
Péntek 12	Reggeli	Tea, tömlős sajt, parad. 1/2, tk kifli, félbarna k.	Tea, csabai felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, csabai felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk. csirkeragu leves, aranygaluska	Tár. csirkeragu leves TM, almabefőtt TM	Tár. csirkeragu leves TM, almabefőtt TM diab, narancs	Tár. csirkeragu leves TM, almabefőtt TM diab, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg., natúr joghurt, félbarna k.	Tea, pulykasonka, marg., félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg., zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., zsemle
Szombat 13	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, fekete retek, félbarna k.	Tea, hame pástétom, fekete retek, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz., marg., fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, pulykapörkölt 1/2, z.babfőzelék	Faluházi csontl., pulykapörk. 1/2, z.babf. TM	Faluházi csontleves, pulykapörkölt 1/2, z.babfőzelék TM, étcsokoládé	Zöldségleves, pulyka aprópecsenye 1/2, zöldbabpüréfőzelék TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Csokoládés parány	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, marg., kigyóub., félbarna kenyér	Tea, cs.mell sonka, marg., kigyóub., félbarna k.	Tea, cs.mell sonka, marg., kigyóub., zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg., kigyóub., zsemle
Vasárnap 14	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, marg., kefir, félbarna kenyér	Tea, olasz felv., marg., félbarna kenyér	Tea, olasz felv., marg., zsemle	Tea, olasz felv. 2 sz, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, cs.mell tokány, főtt burg., csem. ub.	Lebbencsl., cs.mell tokány TM, főtt burg., csem.	Kertészleves, csirkemell tokány TM, főtt burgonya 1/2, csemege uborka, üdítő	Kertészleves, csirkemell tokány TM, főtt burgonya 1/2, csemege uborka, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, zödf. tömlős sajt, póréh., félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, póréh., félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, póréh., zsemle	Tea, marha p. 2 sz., marg., póréh., zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

