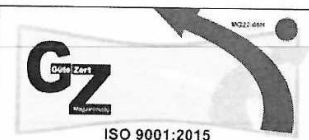




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

6. hét

2024. február 5-től 2024.február 11-ig

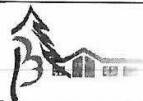
Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 5	Citromos tea, tej Marha párizsi 3 szelet, margarin Jégretek Rozskenyér	Gyümölcs joghurt	Téli szilvaleves Sonkás-sajtos sült tészta	Mandarin	Citromos tea Löcs felvágott 3 szelet Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér
Kedd 6	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, kockasajt T.K. kenyér	Tej	Tanyasi csirkeaprólék leves Zöldbabfőzelék rántott harcsafilével	Üdítő	Citromos tea Bécsi felvágott krém Paradicsom ½, félbarna kenyér
Szerda 7	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Félbarna kenyér	Tej	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Stroganoff sertésragu Fűszeres cikk burgonyával	Kivi	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 8	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, korpás zsemle	Tej	Olasz zöldségleves Csirkepörkölt galuskával Uborkasaláta	Mandarin	Citromos tea Tejbedara kakós szórással Gofri 2db
Péntek 9	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½, mini baguette	Tejeskávé	Csontleves cémmetéllettel Székelykáposzta tejföllel	Nápolyi	Citromos tea Kenőmájas, fekete retek Félbarna kenyér
Szombat 10	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Palócleves Tökfőzelék sült párizsival	Túró Rudi	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Vasárnap 11	Citromos tea Mákos búrkifli Krémtúró	Tej	Karalábékrémleves levesgyönggyel Tarhonyás hús Cékla	Sport szelet	Citromos tea Erdélyi szalonna, póréahagyma Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!





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



6. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. február 5.-2024. február 11.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 5	Reggeli	Tea, tej, marha párizsi, margarin, jégretek, rozskenyér	Tea, tej, marha párizsi, margarin, rozskenyér	Tea, marha párizsi, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Gyümölcsjoghurt	
	Ebéd	Őszibarack krémleves, sonkás-sajtos sült tészta	Őszibarack krémleves, sonkás-sajtos sült tészta	Szilvakrémleves diab, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Kedd 6	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, sült harcsafilé, zöldbabfőzelék	Tanyasi csirkeaprólék leves, sült harcsafilé, zöldbabpüréfőzelék	Tanyasi csirkeaprólék leves, sült harcsafilé, zöldbabfőzelék diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágottkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágottkrém, paradicsom 1/2, zsemle
Szerda 7	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sütőtök krémleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya	Sütőtök krémleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya	Sütőtök krémleves, stroganoff sertésragu, fűszeres burgonya 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Banán	
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle
Csütörtök 8	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, korpás zsemle	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, csirkeragu, galuska, cékla	Zöldségleves, csirkeragu, galuska, cékla	Zöldségleves, csirkepörkölt, kuszkus 1/2, uborkasaláta diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, tejbédara, gofri 2 db	Tea, tejbédara, gofri 2 db	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Péntek 9	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, mini baguette	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Csontleves, székelykáposzta	Csontleves, csőben sült brokkolis csirke, törtburgonya	Csontleves, székelykáposzta, diabetikus ostya
	Uzsonna	Tejszelet	Nápolyi	
	Vacsora	Tea, kenőmájás, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, fekete retek, zsemle
Szombat 10	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Palócleves, sült párizsi, tökfőzelék	Csirkeragu leves diétás, sült párizsi, tökfőzelék diétás	Palócleves, sült párizsi, tökfőzelék diétás, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, zsemle
Vasárnap 11	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, körtés árpakása	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Karalábékrémleves, csirkemell pörkölt, törtburgonya, cékla	Sárgarépa krémleves, bulguros csirke, cékla	Karalábékrémleves, bulguros csirke, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Dörmi	
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, póréhagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus /M/ Arky Tamás Konyhafőnök /A/

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



6. hét

ETLAP - DIETÁS ÉTREND II.

2024. február 5.-2024. február 11.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő	Reggeli	Tea, tej, brokkoli püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack krémleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel	Szilvakrémleves diab, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel, almabefőtt diab	Szilvakrémleves TM, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel TM
		Uzsonna	Almabefőtt	
Kedd	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tanyasi csirkeapórlék leves, sült harcsafilé, zöldbabbpüréfőzelék	Tanyasi csirkeapórlék leves, sült harcsafilé, zöldbabbpüréfőzelék diab, üdítő	Tanyasi csirkeapórlék leves, sült harcsafilé, zöldbabbpüréfőzelék TM
Uzsonna		Üdítő		Üdítő
Szerda	Vacsora	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sütőtök krémleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya	Sütőtök krémleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya 1/2, kivi pép	Sütőtök krémleves TM, majorannás pulykaragu TM, főtt burgonya
Uzsonna		Kivi pép		Kivi pép
Csütörtök	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkeragu, törtburgonya, cékla	Zöldségleves, csirkeragu, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Zöldségleves, csirkeragu TM, törtburgonya, cékla
Uzsonna		Banán pép		Banán pép
Péntek	Vacsora	Tea, tejbedara, gofri 2 db	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, karalábé püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejszék		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, csőben sült brokkolis csirke, törtburgonya	Csontleves, csőben sült brokkolis csirke, törtburgonya 1/2, körtebefőtt diab	Csontleves, csőben sült brokkolis csirke TM, törtburgonya
Uzsonna		Tejszelet		Körtebefőtt
Szombat	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, sült párizsi, tökfőzelék	Csirkeragu leves, sült párizsi, tökfőzelék diétás, túró rudi diab	Csirkeragu leves, sült párizsi, tökfőzelék TM
Uzsonna		Túró rudi		Üdítő
Vasárnap	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sárgarépa krémleves, csirkemell pörkölt, törtburgonya, cékla	Sárgarépa krémleves, csirkemell pörkölt, törtburgonya 1/2, cékla, étcsokoládé	Sárgarépa krémleves TM, csirkemell pörkölt, törtburgonya, cékla
Uzsonna		Dörmi		Étcsokoládé



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



6. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. február 5.-2024. február 11.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 5	Reggeli	Tea, tej, trappista sajt, marg., jégretek, rozskenyér	Tea, marha p., marg, jégretek, rozskenyér	Tea, marha p., marg, jégretek, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Növényi tej		
	Ebéd	Szilvaleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel	Szilvakrémleves TM, csirke aprópecs., zöldséges ágy TM	Szilvakrémleves TM diab, csirke aprópecs., zöldséges ágy TM, mandarin	Szilvakrémleves TM diab, csirke aprópecs., zöldséges ágy TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
Kedd 6	Vacsora	Tea, csirkemell s., margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg., félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg., zsemle	Tea, csirkemell s. 2 sz, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, tk kenyér	Tea, paprikás szalámi, marg., tk kenyér	Tea, paprikás szalámi, marg., zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeaprólék leves, rántott harcsafilé, z.babf.	Csirkeapr. leves, sült harcsaf., z.babfőzelék TM	Csirkeapr. leves, sült harcsaf., z.babfőzelék TM diab, üdítő	Kertészleves, sült harcsafilé, zöldbabpürefőzelék TM, üdítő
Szerda 7	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, májkrém, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, májkrém, parad. 1/2, zsemle	Tea, bécsi felvágott krém, zsemle
	Reggeli	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
Csütörtök 8	Ebéd	Sütőtök krémleves, majorannás pulykaragu, fűszeres burgonya	Sütőtök krémleves TM, majorannás pulykaragu TM, fűszeres burgonya	Sütőtök krémleves TM, majorannás pulykaragu TM, fűszeres burgonya 1/2, kivi	Sütőtök krémleves TM, majorannás pulykaragu TM, főtt burgonya 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg., lilahagyma, félbarna k.	Tea, disznósajt, marg, lilahagyma, félbarna k.	Tea, disznósajt, marg, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., lilahagyma, zsemle
	Reggeli	Tea, szardíniakrém, kigyóub., korpás zsemle	Tea, csabai felv, marg, kigyóub., korpás zs.	Tea, csabai felv, marg, kigyóub., zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, kigyóub., zsemle
Péntek 9	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Olasz z.leves, csirkepörkölt, galuska, uborkas.	Zöldségleves, csirkepörkölt, galuska, uborkas.	Zöldségleves, csirkepörkölt, kuszkus 1/2, uborkasaláta diab, mandarin	Zöldségleves, csirkeragu TM, kuszkus 1/2, cékla, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, tejbedara, gofri 2 db	Tea, turista felv, marg., félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg., zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg., zsemle
Szombat 10	Reggeli	Tea, baromfi p., marg., parad. 1/2, mini baguette	Tea, csülök sonka, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, csülök sonka, marg, parad. 1/2,	Tea, baromfi p. 2 sz, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, brokkolis csirke, törtburgonya	Csontleves, székelykáposzta TM	Csontleves, székelykáposzta TM, körtebefőtt diab	Zöldségleves, brokkolis csirke TM, törtburgonya 1/2, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Nápolyi	Körtebefőtt		
Vasárnap 11	Vacsora	Tea, trappista s., marg., fekete retek, félbarna k.	Tea, kenőmájás, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, fekete retek, zsemle	Tea, kenőmájás 1/2, fekete retek, zsemle
	Reggeli	Tea, minijam, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, tükörtójas, tökfőzelék	Csirkeragu leves, sült párizsi, tökfőzelék TM	Csirkeragu leves, sült párizsi, tökfőzelék TM diab, üdítő	Csirkeragu leves, tükörtójas, tökfőzelék TM diab, üdítő
Vasárnap 11	Uzsonna	Túró rudi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóuborka, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz., marg, kigyóub., zsemle
	Reggeli	Tea, mákos búrkifli, krémtúró	Tea, párizsi felv, marg., félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, marg., zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
Vasárnap 11	Ebéd	Karalábékr.leves, bulguros csirke, cékla	Sárgarépakr.leves TM, tarhonyás hús, cékla	Sárgarépakr.leves TM, bulguros csirke, cékla, étcsokoládé	Sárgarépakr.leves TM, bulguros csirke, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé		

