



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

23. hét

2024. június 3-tól 2024. június 9-ig

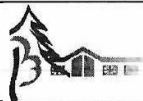
Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 3	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Kígyóuborka, korpás zsemle	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Tojásos galuska ecetes jégсалátával	Eper	Citromos tea Magyaros sajtkrém, póréhagyma Félbarna kenyér
Kedd 4	Citromos tea Házi sonkakrém, paradicsom ½ Tk kenyér	Tej	Citromos kertileves Majorannás burgonyafőzelék Pulykapörkölttel ½	Meggy	Citromos tea Tejberizs fahéj szórattal Puffancs
Szerda 5	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Rozskenyér	Tej	Csirkegulyás Reszelt máj tarhonyával Pepperóni paprikával	Cseresznye	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Csütörtök 6	Citromos tea Kolbászkarika 4 szelet, margarin Zöldpaprika ½ Napraforgómagos zsemle	Tej	Zöldségleves cérnametéllel Rakott káposzta tejföllel sütve	Eper	Citromos tea Eidami sajt 3 szelet Margarin Félbarna kenyér
Péntek 7	Citromos tea Vaníliás croissant Réteges joghurt	Tejeskávé	Egres leves Sonkás-sajtos sült tészta	Meggy	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Szombat 8	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Orjaleves lúdgége tésztával Sóskafőzelék tojás felfújttal Főtt burgonyával ½	Sport szelet	Citromos tea Lönckrém Kígyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 9	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Sült csirkeszárny párolt rizszel Almapaprika	Csokoládés parány	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, kockasajt 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.



23. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. június 3. -2024. június 9.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 3	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle	Tea, téliszalámi, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, tojásos galuska	Tárkonyos pulykaragu leves, almafelfűjt	Tárkonyos pulykaragu leves, almafelfűjt, eper
	Uzsonna	Eper pép	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, magyaros sajtkrém, póréhagyma, zsemle
Kedd 4	Reggeli	Tea, sonkakerem, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, házi sonkakerem, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Citromos kertileves, pulykapörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Citromos kertileves, pulykapörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Citromos kertileves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelék, meggy
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, tejberizs fahéj szórat, puffancs	Tea, tejberizs fahéj szórat, puffancs	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle
Szerda 5	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, rozskenyér	Tea, főtt virsli, mustár, rozskenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csirkegulyás, reszelt máj, törtburgonya, cékla	Csirkegulyás diétás, kapros pulykatokány, tarhonya	Csirkegulyás, reszelt máj, tarhonya 1/2, pepperóni paprika, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, rakott káposzta	Zöldségleves, rakott brokkoli	Zöldségleves, rakott káposzta, eper
	Uzsonna	Eper pép	Alma	
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, zsemle
Péntek 7	Reggeli	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt	Tea, vaníliás croissant, réteges joghurt	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Körtekrémleves, sonkás-sajtos tészta	Körtekrémleves, sonkás-sajtos sült tészta	Egres leves diab, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel, meggy
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Szombat 8	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Orjaleves, tojásfelfűjt, sóskafőzelék diab, főtt burgonya 1/2	Csirkeraguleves, tojásfelfűjt, sóskafőzelék, főtt burgonya 1/2	Orjaleves, tojásfelfűjt, sóskafőzelék diab, főtt burgonya 1/2, diabetikus ostyá
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, lönckrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, kígyóuborka, zsemle
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, cékla	Mórahalmi gazdagleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, cékla	Mórahalmi gazdagleves, sült csirkeszárny, párolt rizs 1/2, almapiprika, étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet	Csokoládés parány	
	Vacsora	Tea, csülök sonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Felelős: Csatai Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.05.09.



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



23. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2024. június 3.-2024. június 9.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 3	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, almafelfűjt	Tárkonyos pulykaragu leves, almafelfűjt diab, eper pép	Tárkonyos pulykaragu leves TM, almafelfűjt TM
	Uzsonna	Eper pép		Eper pép
	Vacsora	Tea, karfiol püré, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, májkrém, félbarna kenyér
Kedd 4	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Citromos kertileves, pulykapörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Citromos kertileves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelékpüré, körtebefőtt diab	Citromos kertileves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelékpüré TM Körtebefőtt
	Uzsonna	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, tejberizs fahéj szórat, puffancs	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér
Szerda 5	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkegulyás, kapros pulykatokány, törtburgonya	Csirkegulyás, kapros pulykatokány, törtburgonya 1/2, üdítő	Csirkegulyás, kapros pulykatokány TM, törtburgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	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
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, rakott brokkoli	Zöldségleves, rakott brokkoli, eper pép	Zöldségleves, rakott brokkoli TM
	Uzsonna	Eper pép		Eper pép
	Vacsora	Tea, zellerpüré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált vadász felvágott, félbarna kenyér
Péntek 7	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gófri 2 db	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Körtekrémleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel	Körtekrémleves diab, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel, üdítő	Körtekrémleves TM, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szombat 8	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, tojásfelfűjt, sóskafőzelék, főtt burgonya 1/2	Csirkeragu leves, tojásfelfűjt, sóskafőzelék diab, főtt burgonya 1/2, reszelt alma	Csirkeragu leves, reszelt főtt tojás, sóskafőzelék TM, főtt burgonya 1/2
	Uzsonna	Dömi		Reszelt alma
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, sült csirkeocmb filé, rizspép, cékla	Mórahalmi gazdagleves, sült csirkeocmb filé, rizspép 1/2, cékla, étcsokoládé	Mórahalmi gazdagleves TM, sült csirkeocmb filé, rizspép, cékla Étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet		
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, csülök sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csülök sonkakrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csata Réka Vezető-ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu





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



23. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. június 3.-2024. június 9.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 3	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, kigyóub, korpás zsemle	Tea, téliszalámi, marg, kigyóub, korpás zs	Tea, téliszalámi, marg, kigyóub, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk. pulykaraguleves, tojásos galuska, jégsaláta	Tárk.pulykaraguleves TM, almafelfújt TM	Tárk.pulykaraguleves TM, almafelfújt TM diab, eper	Tárk.pulykaraguleves TM, almafelfújt TM diab, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, magy. sajtkrém, póréh., félbarna kenyér	Tea, májkrém, póréahagyma, félbarna kenyér	Tea, májkrém, póréahagyma, zsemle	Tea, zöldségkrém, póréahagyma, zsemle
Kedd 4	Reggeli	Tea, zöldségkrém, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, sonkakrém, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, sonkakrém, parad. 1/2, zsemle	Tea, sonkakrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Citromos kertileves, pulykapörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Citromos kertileves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelék TM	Citromos kertileves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelék TM, meggy	Citromos kertileves, pulykapörkölt 1/2, finomfőzelékpüré TM, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, tejberizs, puffancs	Tea, pritamínos felvágott, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, marg, zsemle	Tea, pritamínos felvágott 2 sz, marg, zsemle
Szerda 5	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, rozskenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, rozskenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyás, reszelt máj, tarhonya, pepp.papr.	Csirkegulyás, reszelt máj, tarh., pepp. papr.	Csirkegulyás, reszelt máj, tarhonya 1/2, pepp. papr., üdítő	Hamis gulyás, kapros pulykatokány TM, tarhonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Csersznye	Csersznye		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, parad. 1/2, félbarna	Tea, turista felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 6	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, z.papr. 1/2, napr.zsemle	Tea, kolbászk., marg, z.papr. 1/2, napr. zsemle	Tea, kolbászk., marg, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, z.papr. 1/2,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, grill cs.mell, párolt brokkoli 1/2, bulgur 1/2	Zöldségleves, rakott brokkoli TM	Zöldségleves, rakott brokkoli TM, eper	Zöldségleves, rakott brokkoli TM, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, margarin, zsemle	Tea, vadász felv 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 7	Reggeli	Tea, vaniliás croissant, réteges joghurt	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej		
	Ebéd	Egresleves, csirke aprópecs, zöldséges ágy b.	Körtekr.leves TM, csirke aprópecs., zölds. ágy	Körtekr.leves TM diab, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy, meggy	Körtekr.leves TM diab, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, z.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, zala felv, marg., z.papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg., z.papr. 1/2, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, z.papr. 1/2, zsemle
Szombat 8	Reggeli	Tea, zöldségkrém, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, parad. 1/2, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, tojásfelfújt, sóskaf., főtt burg1/2	Orjaleves, főtt tojás, sóskaf. TM, főtt burg 1/2	Orjaleves, főtt tojás, sóskafőzelék TM, főtt burgonya 1/2, alma	Orjaleves, főtt tojás, sóskafőzelék TM, főtt burgonya 1/2, diabetikus ostya
	Uzsonna	Sport szelet	Alma		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, kigyóub, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
Vasárnap 9	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, lilah., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, sült cs.szárny, rizs, almapapr.	Mórahalmi leves TM, s.csirkeszárny, rizs, almap.	Mórahalmi leves TM, s.csirkeszárny, párolt rizs 1/2, almapiroska	Tárkonyos zöldségleves, s. csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Csokoládés parány	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, csülök sonka, marg, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, marg, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, marg, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus, Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



Javáhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.05.09.