



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

27. hét

2024. július 1-től 2024. július 7-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 1	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka Napraforgómagos zsemle	Tej	Tejfőlös zöldbaleves Kamaraerdei brassói aprópecsenye Fűszeres steak burgonyával Paprikába töltött káposzta ½	Görögdinnye	Citromos tea Zalakrém Kefir Félbarna kenyér
Kedd 2	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, kockasajt Zöldpaprika ½, mini baguette	Tej	Csontleves cémmetéllyel Kelkáposztafőzelék rántott párizsival	Alma	Citromos tea Orosz hússaláta Korpás zsemle
Szerda 3	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Tk magvas kenyér	Tej	Paradicsomleves betűtésztával Tarhonyás hús Kovászos uborka	Sárgadinnye	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Pritaminpaprika ½, félbarna kenyér
Csütörtök 4	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, tk kifli	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Rántott sajt párolt rizszel Tartármártással	Jégkrém	Citromos tea Körözött, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Péntek 5	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, rozskenyér	Tej	Frankfurti leves Bolognai spagetti reszelt sajttal	Őszibarack	Citromos tea Tejberizs fahéj szórással Puffancs
Szombat 6	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Tömlős sajt, félbarna kenyér	Tej	Faluházi csontleves Zellerfőzelék sült krinolinnal	Nektarin	Citromos tea Kolozsvári szalonna, póréhagyma Félbarna kenyér
Vasárnap 7	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, natúr joghurt Félbarna kenyér	Tej	Hideg erdei gyümölcsleves Zöldborsós sertéstokány Főtt burgonyával	Sárgabarack	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Paradicsom ½ Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



Készítette: Árky Tamás
Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.06.11.



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



27. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. július 1.-2024. július 7.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 1	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tejfőlös zöldbaleves, kamaraerdei brassói aprópecsenye, fűszeres steak burgonya, cékla	Zöldbabpüréleves, brassói csirke aprópecsenye, tört burgonya, cékla	Tejfőlös zöldbaleves, kamaraerdei brassói aprópecsenye, fűszeres steak burgonya 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, zalakrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, zsemle
Kedd 2	Reggeli	Tea, vadász felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, mini baguette	Tea, vadász felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék	Csontleves, sült párizsi, sárgarépa-főzelék	Csontleves, rántott párizsi, kelkáposztafőzelék, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, orosz hússaláta, félbarna kenyér	Tea, orosz hússaláta joghurtos, korpás zsemle	Tea, orosz hússaláta joghurtos, zsemle
Szerda 3	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, körtés árpakása	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Paradicsomleves, tarhonyás hús, kovászos uborka karika	Karfiolkremleves, tarhonyás csirke, cékla	Paradicsomleves diab, bulguros hús, kovászos uborka, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka	Sárgadinnye	
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, pirit.paprika 1/2, zsemle
Csütörtök 4	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna	Tea, csirkemell sonka, margarin, tk kifli	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, kapormártás	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, kapormártás	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, kapormártás, étcsokoládé
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	
	Vacsora	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, körözött, kápia paprika 1/2, zsemle
Péntek 5	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, marha párizsi, margarin, rozskenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Hamis gulyás, spárgás-csirkés penne	Hamis gulyás, spárgás-csirkés penne	Hamis gulyás, spárgás-csirkés penne, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack	
	Vacsora	Tea, tejberizs fahéj szórással, puffancs	Tea, tejberizs fahéj szórással, puffancs	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Szombat 6	Reggeli	Tea, pritamínos felvágott, tomlós sajt, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerfőzelék	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerfőzelék	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerfőzelék, nektarin
	Uzsonna	Dörmi	Nektarin	
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, póréhagyma, zsemle
Vasárnap 7	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Körtekrémleves, zöldborsós sertéstokány, főtt burgonya	Körtekrémleves, pulykatokány, főtt burgonya	Körtekrémleves diab, zöldborsós sertéstokány, főtt burgonya
	Uzsonna	Üdítő	Sárgabarack	Sárgabarack
	Vacsora	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu



Jóváhagyta: Csatai Péter Vezető ápoló



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



27. hét

ETLAP - DIETAS ÉTREND II.

2024. július 1.-2024. július 7.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 1	Reggeli	Tea, fehérrépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Zöldbabpüréleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Zöldbabpüréleves TM, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Görögdinnye pép		Görögdinnye pép
Kedd 2	Vacsora	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, kockasajt, félbarna k	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, sült párizsi, sárgarépa főzelék	Csontleves, sült párizsi, sárgarépa főzelék, reszelt alma	Csontleves, sült párizsi, sárgarépa főzelék TM
Szerda 3	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrémkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, debrecenikrém, félbarna kenyér	Tea, debrecenikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 4	Ebéd	Karfiol krémleves, csirkemell pörkölt, burgonyapüré, cékla	Karfiol krémleves, csirkemell pörkölt, burgonyapüré 1/2, cékla, körtebefőtt diab	Karfiol krémleves TM, csirkemell pörkölt, burgonyapüré TM, cékla
	Uzsonna	Sárgadinnye pép		Sárgadinnye pép
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Péntek 5	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, rizspép, kapormártás	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, kapormártás, étcsokoládé	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, rizspép, kapormártás TM
	Uzsonna	Jégkrém		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, lágú körözött, félbarna kenyér	Tea, lágú körözött, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér
Szombat 6	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Hamis gulyás, spárgás-csirkés ragu, törtburgonya	Hamis gulyás, spárgás-csirkés ragu, törtburgonya 1/2, ósziarack befőtt diab	Hamis gulyás, spárgás-csirkés ragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Ósziarack befőtt		Ósziarack befőtt
Vasárnap 7	Vacsora	Tea, tejberizs fahéj szórással, puffancs	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerfőzelék	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerfőzelék, étcsokoládé	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, karalábé püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körtekrémleves, pulykatokány, főtt burgonya	Körtekrémleves diab, pulykatokány, főtt burgonya 1/2, üdítő	Körtekrémleves TM, pulykatokány TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



oldalszám: 1/1

Dátum: 2024.06.11.



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



27. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. július 1.-2024. július 7.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 1	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, kígyóub, napr.zsemle	Tea, csülök sonka, marg, kígyóub, napr.zsemle	Tea, csülök sonka, marg, kígyóub, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, kígyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Z.bableves, brassói csirke aprópecsenye, steak burgonya paprikába töltött káposzta 1/2	Magyaros z.bableves, kam. brassói aprópecsenye, steak burg, paprikába töltött káp	Magyaros z.bableves, kam. brassói aprópecsenye, steak burg 1/2, paprikába töltött káp 1/2, üdítő	Zöldbabpüréleves, brassói csirke aprópecsenye, tört burgonya 12, cékla, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
Vacsora	Tea, cs.mell sonkakrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, zsemle	Tea, zalakrém, zsemle	
Kedd 2	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, z.papr 1/2, mini baguette	Tea, vadász felv, marg, z.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, vadász felv, marg, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, z.papr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, rántott baromfi párizsi, kelkáp.főz	Csontleves, sült párizsi, kelkáp.főzelék	Csontleves, sült párizsi, kelkáp.főzelék, alma	Kertészleves, sült párizsi, sárgarépa főzelék TM, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
Vacsora	Tea, orosz hússaláta joghurtos, korpás zsemle	Tea, tonhalkrém, korpás zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle	
Szerda 3	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, főtt debreceni, mustár, tk kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, zöldségrékm, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Parad.leves, tarhonyás csirke, kovászos uborka	Parad.leves, tarhonyás hús, kovászos uborka	Parad.leves diab, bulguros hús, kovászos uborka, körtebefőtt diab	Karfiolkrémleves TM, bulguros hús, cékla, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Sárgadinnye	Sárgadinnye		
Vacsora	Tea, baromfi p., marg, prit.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, baromfi p., marg, prit.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, baromfi p., marg, prit.papr. 1/2, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, prit.papr. 1/2,	
Csütörtök 4	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, marg, parad. 1/2, tk kifli	Tea, turista felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, turista felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldégleves, rántott sajt, párolt rizs, tartarmártás	Zölds.leves, sült cs.comb filé, párolt rizs, kapormártás TM	Zölds.leves, sült cs.comb filé, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, étcsokoládé	Zölds.leves, sült cs.comb filé, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Jégkrém	Étcsokoládé		
Vacsora	Tea, körözött, kápia papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kápia paprika 1/2, félbarna k.	Tea, májkrém, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, káp. papr. 1/2,	
Péntek 5	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg, lilah., rozskenyér	Tea, csabai felv, marg, lilah., rozskenyér	Tea, csabai felv, marg, lilah., zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, lilah., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyás, spárgás-csirkés penne	Hamis gulyás, bolognai spagetti	Hamis gulyás, spárgás-csirkés penne TM, őszibarack	Hamis gulyás, spárgás-csirkés penne TM, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack		
Vacsora	Tea, tejberizs fahéj szórással, puffancs	Tea, löncs felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, margarin, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, margarin, zsemle	
Szombat 6	Reggeli	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, marg, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zölds.leves, halrúd, zellerfőzelék	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerf. TM	Faluházi csontleves, sült krinolin, zellerf. TM, nektarin	Tavaszi zölds.leves, halrúd, zellerfőzelék TM, nektarin
	Uzsonna	Nektarin	Nektarin		
Vacsora	Tea, tükörtójas, marg, póréh., félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, póréh, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, póréh, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, póréh, zsemle	
Vasárnap 7	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, natúr yogh, félbarna k.	Tea, pulykasonka, marg, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Erdei gyüm.leves, pulykatokány, főtt burgonya	Körtekr.leves TM, z.borsós s.tokány, főtt burg	Körtekr.leves TM diab, z.borsós s.tokány, főtt burgonya 1/2, sárgabarack	Körtekr.leves TM diab, pulykatokány TM, főtt burgonya 1/2, sárgabarack
	Uzsonna	Sárgabarack	Sárgabarack		
Vacsora	Tea, zöldségrékm, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, marg, parad 1/2, félbarna	Tea, paprikás szalámi, marg, parad 1/2,	Tea, zöldségrékm zsemle	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Csatai Réka



Oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.06.11.