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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

28. hét

2024. július 8-tól 2024. július 14-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 8	Citromos tea Réteges joghurt Mákos búrkifli	Vaníliás tej	Sertés gulyásleves Rakott kel tejjel sütve	Őszibarack	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Kedd 9	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Mini baguette	Tej	Hideg almaleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonyával, céklával	Nektarin	Citromos tea Karaván sajt, margarin Paradicsom 1/2, félbarna kenyér
Szerda 10	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Kígyóuborka, korpás zsemle	Tej	Májgaluska leves Lecsós sertésszelet tarhonyával	Görögdinnye	Citromos tea Sonkakrém, zöldpaprika 1/2 Félbarna kenyér
Csütörtök 11	Citromos tea Mediterrán túrókrém, paradicsom 1/2 Sajtos stangli	Tej	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Hentes tokány párolt rizzsel	Kókuszgolyó	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Péntek 12	Citromos tea Kolbászkrem, kápia paprika 1/2 Tk magvas kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Sült oldalas hagymás törtburgonyával Csemege uborka	Sárgabarack	Citromos tea Kenőmájas, paradicsom 1/2 Félbarna kenyér
Szombat 13	Citromos tea Miniméz, minijam, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér	Kakaó	Legényfogó leves Csirkepörkölt szarvacska tésztával Csalamádé	Sport szelet	Citromos tea Csécsi szalonna, lilahagyma Félbarna kenyér
Vasárnap 14	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Tökfőzelék sült virslivel	Üdítő	Citromos tea Kakaós csiga Gyümölcsjoghurt

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



CS



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



28. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. július 8.-2024. július 14.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 8	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	
	Ebéd	Sertés gulyásleves, rakott kel	Csirkegulyás, rakott cukkini	Sertés gulyásleves, rakott kel, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack	
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Kedd 9	Reggeli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, mini baguette	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almaleves, natúr csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla	Almaleves, natúr csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla	Almaleves diab, natúr csirkemell, petrezselymes burgonya 1/2, cékla, nektarin
	Uzsonna	Üdítő	Nektarin	
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, paradicsom szelet, félbarna	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, karaván sajt, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Szerda 10	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, korpás zsemle	Tea, téliszalámi, margarin, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Májgaluska leves, sült karaj, zöldbabfőzelék	Májgaluska leves diétás, sült karaj, zöldbabpüréfőzelék	Májgaluska leves, lecsós sertésszelet, tarhonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, zöldpaprika 1/2, zsemle
Csütörtök 11	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, sajtos stangli	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Brokkoli krémleves, hentes tokány, párolt rizs	Brokkoli krémleves, csirkeragu, párolt rizs	Brokkoli krémleves, hentes tokány, párolt rizs 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Kakaós kekszgyógyó	Kókuszgyógyó	
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, póréhagyma, zsemle
Péntek 12	Reggeli	Tea, kolbászkrem, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, kápia paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, csemege uborka karika	Zöldborsópüréleves, kakukkfűves sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Zöldborsóleves, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, csemege uborka, sárgabarack
	Uzsonna	Almabefőtt	Sárgabarack	
	Vacsora	Tea, kenőmájás, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, paradicsom 1/2, zsemle
Szombat 13	Reggeli	Tea, miniméz, minijam, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, miniméz, minijam, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Kakaó	
	Ebéd	Legényfogó leves, csirkepörkölt, szarvacska tészta	Legényfogó leves csirkéből, csirkepörkölt, szarvacska tészta	Legényfogó leves, csirkepörkölt, szarvacska tészta 1/2, túró rudi diab
	Uzsonna	Sport szelet	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle
Vasárnap 14	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, sült virsli, tökfőzelék	Tárkonyos pulykaragu leves, sült virsli, tökfőzelék	Tárkonyos pulykaragu leves, sült virsli, tökfőzelék diétás, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, kakaós csiga, gyümölcsjoghurt	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elalmaz@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csáfalvi Réka vezető ápoló



Handwritten signature

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.06.17.



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ISO 9001:2015

28. hét

ETLAP - DIETAS ETREND II.

2024. július 8.-2024. július 14.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 8	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkegulyás, rakott cukkini	Csirkegulyás, rakott cukkini, őszibarack befőtt diab	Csirkegulyás, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
Kedd 9	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, natúr csirkemell, burgonyapüré, cékla	Almaleves diab, natúr csirkemell, burgonyapüré 1/2, cékla, üdítő	Almaleves TM, natúr csirkemell, burgonyapüré TM, cékla
Szerda 10	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, darált marha párizsi, félbarna k.	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, darált marha párizsi, félbarna k.	Tea, karfiol püré TM, darált marha párizsi, félbarna k.
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 11	Ebéd	Májgaluska leves, sült karaj, zöldbabbpüréfőzelék	Májgaluska leves, sült karaj, zöldbabbpüréfőzelék, üdítő	Májgaluska leves, sült karaj, zöldbabbpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Görögdinnye pép		Görögdinnye pép
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált lóncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált lóncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, lóncskrém, félbarna kenyér
Péntek 12	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, csirkeragu, rizs pép	Brokkoli krémleves, csirkeragu, rizs pép 1/2, étcsokoládé	Brokkoli krémleves TM, csirkeragu TM, rizs pép
	Uzsonna	Kakaós kekszgyógyó		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, fehérrépapüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépapüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépapüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
Szombat 13	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, kakukkf. csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, kakukkf. csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab	Zöldborsópüréleves, kakukkf. csirkecomb filé, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
Vasárnap 14	Vacsora	Tea, kefir, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kefir, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, miniméz, minijam, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó		Növényi tej
	Ebéd	Legényfogó leves csirke, csirkepörkölt, főtt burgonya	Legényfogó leves csirke, csirkepörkölt, főtt burgonya 1/2, túró rudi diab	Legényfogó leves csirke TM, csirkepörkölt, főtt burgonya
Vasárnap 14	Uzsonna	Túró rudi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Vasárnap 14	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, sült virsli, tökfőzelék	Tárkonyos pulykaragu leves, sült virsli, tökfőzelék diétás, üdítő	Tárkonyos pulykaragu leves TM, sült virsli, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *MK* Árkó Tamás Konyhafőnök *AK*

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló





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



28. hét

ÉTLAP - DIETÁS ÉTREND III.

2024. július 8.-2024. július 14.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 8	Reggeli	Tea, réteges joghurt, mákos búrkifli	Tea, olasz felvágott, marg, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, marg, zsemle	Tea, olasz felvágott 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkegulyás, rakott cukkini	Sertésgulyás, rakott cukkini TM	Sertésgulyás, rakott cukkini TM, őszibarack	Hamis gulyás, rakott cukkini TM, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack		
	Vacsora	Tea, csirkemell s, marg., z.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, csülök s., marg, z.papr 1/2, félbarna kenyér	Tea, csülök s., marg, z.papr 1/2, zsemle	Tea, csirkemell s 2 sz, marg., z.papr. 1/2,
Kedd 9	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, mini baguette	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, félbarna k.	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Almaleves, rántott cs.mell, petr.burg, cékla	Almaleves TM, natúr cs.mell, petr.burg, cékla	Almaleves TM diab, natúr cs.mell, petr.burg 1/2, cékla, nektarin	Almaleves TM diab, natúr cs.mell, petr.burg 1/2, cékla, nektarin
	Uzsonna	Nektarin	Nektarin		
	Vacsora	Tea, karaván sajt, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, marha p., marg, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zsemle
Szerda 10	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, kigyóub, korpás zsemle	Tea, téliszalámi, marg, kigyóub, korpás zs.	Tea, téliszalámi, marg, kigyóub, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Májgaluska leves, lecsós cs.mell, tarhonya	Májgaluska leves, lecsós s.szelet, tarhonya	Májgaluska leves, lecsós s.szelet, tarhonya 1/2, üdítő	Zöldségleves, sült karaj, zöldbabpüréfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, zöldpapr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, z.papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, sonkakrém, z.papr. 1/2, zsemle
Csütörtök 11	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, parad. 1/2, sajtos st.	Tea, löncs felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Brokkoli kr.leves, csirkeragu, párolt rizs	Brokkoli kr.leves TM, hentes tokány, párolt rizs	Brokkoli kr.leves TM, hentes tokány, párolt rizs 1/2, étcsokoládé	Brokkoli kr.leves TM, csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Kókuszgolyó	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, baromfi p, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, baromfi p, marg, póréh, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, póréh, zsemle
Péntek 12	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, kápia papr. 1/2, tk kenyér	Tea, kolbászkrém, kápia papr 1/2, tk kenyér	Tea, kolbászkrém, kápia papr 1/2, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, kápia papr 1/2,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Z.borsóleves, kakukkf. csirkecomb, hagymás törtburgonya, csemege uborka	Z.borsóleves, sült oldalas, hagymás törtburgonya, csemege uborka	Z.borsóleves, sült oldalas, hagymás törtburgonya 1/2, csemege uborka, sárgabarack	Zöldborsópüréleves, kakukkf. csirkecomb, törtburgonya 1/2, cékla, sárgabarack
	Uzsonna	Sárgabarack	Sárgabarack		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, parad. 1/2, zsemle	Tea, szardíniakrém, zsemle
Szombat 13	Reggeli	Tea, miniméz, minijam, marg, natúr yogh, félbarna k	Tea, turista felvágott, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, marg, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej		
	Ebéd	Legényfogyó leves csirke, csirkepörkölt, szarvacska tészta, csalamádé	Legényfogyó leves csirke TM, csirkepörkölt, szarvacska tészta, csalamádé	Legényfogyó leves csirke TM, csirkepörkölt, szarvacska tészta 1/2, étcsokoládé	Kertészleves, csirkepörkölt, szarvacska tészta 1/2, túró rudi diab
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, félbarna k.	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, lilah, zsemle
Vasárnap 14	Reggeli	Tea, tonhalkrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóub, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk. pulykaragu leves, tükörtojás, tökfőzelék	Tárk. pulykaraguleves TM, sült virsli, tökf. TM	Tárk. pulykaraguleves TM, sült virsli, tökf. TM, üdítő	Tárk. pulykaragu leves TM, tükörtojás, tökfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, kakaós csiga, gyümölcsjoghur	Tea, pritamínos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *MK* Arky Tamás Konyhafőnök *AK*

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



Csatai Réka

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.06.17.