
	Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.	 ISO 9001:2015
---	--	--

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

30. hét

2024. július 22-től 2024. július 28-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 22	Citromos tea Krém túró Mákos búrkifli	Tejeskávé	Zöldborsóleves daragaluskával Sült pulykamell meggy mártással Főtt burgonyával	Nektarin	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet Magyaros sajtkrém, paradicsom ½ Félbarna kenyér
Kedd 23	Citromos tea Főtt virslí, mustár Tk magvas kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Zöldbabfőzelék sült tarjával	Görögdinnye	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér
Szerda 24	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½, korpás zsemle	Tej	Hideg őszibarackleves Rántott afrikai harcsafilé párolt rizszel Ezersziget öntettel	Jégkrém	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Csütörtök 25	Citromos tea Kolbászkarika 4 szelet, margarin Zöldpaprika ½ Napraforgómagos zsemle	Tej	Mórahalmi gazdagleves Spenótos galuska reszelt sajttal	Őszibarack	Citromos tea Kenőmájas Póréhagyma Félbarna kenyér
Péntek 26	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóborka Tk kifli	Tej	Hideg erdei gyümölcsleves Sült oldalas párolt lilakáposztával ½ Hagymás törtburgonyával ½	Sárgadinnye	Citromos tea Pritaminos felvágott 2 szelet Trappista sajt 2 szelet, margarin Félbarna kenyér
Szombat 27	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Paradicsomleves betűtésztával Finomfőzelék sertéspörkölttel ½	Sport szelet	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, kockasajt Félbarna kenyér
Vasárnap 28	Citromos tea Bécsikrém, kígyóborka Félbarna kenyér	Tej	Sertés gulyásleves Túrós csusza szalonna pörccel	Nápolyi	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Készítette: Árky Tamás
Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Handwritten signature of Csatai Réka



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



30. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTRENDI.

2024. július 22.-2024. július 28.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 22	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, körtés árpakása	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Zöldborsóleves, sült pulykamell, almamártás, főtt burgonya	Zöldborsópüréleves, sült pulykamell, almamártás, főtt burgonya	Zöldborsóleves, sült pulykamell, meggy mártás diab, főtt burgonya 1/2, nektarin
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Nektarin	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, magy.sajtkrém, paradicsom szelet,	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, magy.sajtkrém, parad. 1/2, zsemle
Kedd 23	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tejeskávé	
	Ebéd	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabfőzelék	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék	Zöldségleves, sült tarja, zöldbabfőzelék diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle
Szerda 24	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Őszibarack leves, sült harcsafilé, párolt rizs, ezersziget öntet	Őszibarack leves, sült harcsafilé, párolt rizs, cékla	Őszibarackleves diab, sült harcsafilé, párolt rizs 1/2, cékla, túró rudi diab
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Mórahalmi leves, spenótos galuska reszelt sajttal	Mórahalmi leves, spenótos galuska reszelt sajttal	Mórahalmi gazdagleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel, őszibarack
	Uzsonna	Banán pép	Őszibarack	
	Vacsora	Tea, kenőmájás, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, póréhagyma, zsemle
Péntek 26	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, tk kifli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almakrémleves, zöldfűszeres csirkecomb filé, hagymás törtburgonya 1/2, párolt zöldség 1/2	Almakrémleves, zöldfűszeres csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, párolt zöldség 1/2	Erdei gyümölcsleves diab, sült oldalas, párolt lilakáposzta diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka	Sárgadinnye	
	Vacsora	Tea, piraminos felvágott, trappista sajt, margarin, félbarna	Tea, piraminos felvágott, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott, trappista sajt, margarin, zsemle
Szombat 27	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Paradicsomleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelék	Zellerkrémleves, sertéspörkölt diétás 1/2, finomfőzelékpüré	Paradicsomleves diab, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelék diab, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, bécsikrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sertés gulyásleves, túrófelfújt	Csirkegulyás, túrós csusza	Sertés gulyásleves, túrófelfújt diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Körtebefőtt	Nápolyi	
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kápi paprika 1/2, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csabai Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.06.26.



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Üti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.
ETLAP - DIETÁS ÉTREND II.



2024. július 22.-2024. július 28.

30. hét

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 22	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, sült pulykamell, almamártás, főtt burg	Zöldborsópüréleves, sült pulykamell, almamártás diab, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab	Zöldborsópüréleves, sült pulykamell, almamártás TM, főtt burg
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
Kedd 23	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék, üdítő	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldbabpüréfőzelék TM
Szerda 24	Uzsonna	Görögdinnye pép		Görögdinnye pép
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, karfiol püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált csülök sonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 25	Ebéd	Őszibarack leves, sült harcsafilé, rizspép, ezersziget öntet	Őszibarack leves diab, sült harcsafilé, rizspép 1/2, cékla, túró rudi diab	Őszibarack leves TM, sült harcsafilé, rizspép, cékla
	Uzsonna	Jégkrém		Étsokoládé
	Vacsora	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
Péntek 26	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel	Mórahalmi gazdagleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel, cseresznye befőtt diab	Mórahalmi gazdagleves TM, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér
Szombat 27	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	Almakrémleves, zöldf. cs.combfilé, törtburgonya 1/2, párolt zöldség 1/2	Almakrémleves diab, zöldf. cs.combfilé, törtburgonya 1/2, párolt zöldség 1/2, üdítő	Almakrémleves TM, zöldf. cs.combfilé, törtburgonya 1/2, párolt zöldség 1/2
	Uzsonna	Sárgadinnye pép		Sárgadinnye pép
Vasárnap 28	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált pritamínos felv, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált pritamínos felv, reszelt sajt, félbarna k.	Tea, karalábé püré TM, darált pritamínos felv, félbarna k.
	Reggeli	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelékpüré	Zellerkrémleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelékpüré, étsokoládé	Zellerkrémleves TM, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelékpüré TM
30. hét	Uzsonna	Tejszelet		Étsokoládé
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált párizsi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált párizsi, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
31. hét	Ebéd	Csirkegulyás, túrófelfújt	Csirkegulyás, túrófelfújt diab, meggybefőtt diab	Csirkegulyás, darafelfújt TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Árky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: eelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csikós Réka, vezető ápoló



[Handwritten signature]



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



30. hét

ÉTLAP - DIETÁS ÉTREND III.

2024. július 22.-2024. július 28.

Nap	Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 22	Reggeli	Tea, krémtúró, mákos búrkifli	Tea, turista felvágott, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, marg, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	
	Ebéd	Z.borsóleves, sült p.mell, meggy., főtt burg	Z.borsóleves, sült p.mell, almam. TM, főtt burg	Z.borsóleves, sült p.mell, almamártás diab TM, főtt burgonya 1/2, nektarin
	Uzsonna	Nektarin	Nektarin	
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, sajtkrém, parad. 1/2, félbarna	Tea, cs.mell sonka, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, cs.mell sonka, marg, parad. 1/2,
Kedd 23	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zölts.leves, natúr csirkemell, zöldbabfőzelék	Zölts.leves, sült tarja, zöldbabfőzelék TM	Zölts.leves, sült tarja, zöldbabfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle
Szerda 24	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, parad. 1/2, korpás zsemle	Tea, csülök sonka, mrg, parad. 1/2, korpás zs	Tea, csülök sonka, mrg, parad. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Őszibarackleves, rántott harcsafilé, párolt rizs, ezerszízet öntet	Őszibarackleves TM, sült harcsafilé, párolt rizs, cékla	Őszibarackleves TM diab, sült harcsafilé, párolt rizs 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Jégkrém	Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kefir, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, natúr joghurt, minijam, marg, napr.zs.	Tea, kolbászkarika, marg, zöldp. 1/2, napr.zs.	Tea, kolbászkarika, marg, zöldp. 1/2,
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Mórahalmi leves, spenótos galuska	Mórahalmi leves TM, csirke aprópecs., zölds. ág	Mórahalmi leves TM, csirke aprópecs., zöldséges ág, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack	
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, póréhagyma, zsemle
Péntek 26	Reggeli	Tea, tükörtőjás, marg, kigyub, tk kifli	Tea, marha p., marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Erdei gyüm.leves, zöldf. cs.combfilé, párolt lilakáposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Almakr.leves TM, sült oldalas, párolt lilakáposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Almakr.leves TM diab, sült oldalas, párolt lilakáposzta diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Sárgadinnye	Sárgadinnye	
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, zsemle
Szombat 27	Reggeli	Tea, tonhalkrém, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, parad. 1/2, félbarna k	Tea, csabai felv, marg, parad. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Paradicsomleves, főtt tojás, finomfőzelék	Paradicsomleves, sertéspörk.1/2, finomf. TM	Paradicsomleves diab, sertéspörk.1/2, finomfőzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé	
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, baromfi párizsikrém, kigyóub, félbarna k.	Tea, baromfi párizsikrém, kigyóub, félbarna k.	Tea, baromfi párizsikrém, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkegulyás, tőrös csusza	Sertés gulyásleves, darafelfűjt TM	Sertés gulyásleves, darafelfűjt TM diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Nápolyi	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, kápia papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, kápia papr. 1/2, félbarna k.	Tea, zala felv, marg, kápia papr. 1/2,

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elevelmez@kamerdo.hu



Tea, zala felv, marg, kápia papr. 1/2, félbarna k. Csabai Réka Vezető ápoló

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.06.26.