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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

31. hét

2024. július 29-től 2024. augusztus 4-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 29	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Paradicsom ½ Napraforgómagos zsemle	Tejeskávé	Hideg almaleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával	Görögdinnye	Citromos tea Miniméz, margarin Natúr joghurt Kalács
Kedd 30	Citromos tea Sült cserkészkolbász Mustár TK magvas kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Túrós derelye fahéjas-tejfölös öntettel	Szőlő	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, póréhagyma Félbarna kenyér
Szerda 31	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, korpás zsemle	Tej	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Sertés sült párolt rizzsel, tzatzikivel	Nektarin	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Csütörtök 1	Citromos tea Házi májpástétom, paradicsom ½ Tk kifli	Tej	Harcсарaguleves Roston sült csirkecomb filé Görögsalátával	Jégkrém	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Péntek 2	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, tömlős sajt Lilahagyma, rozskenyér	Tej	Csontleves cénametéllel Tökfőzelék csibefasírttal	Őszibarack	Citromos tea Házi padlizsánkrém, kápia paprika ½ Félbarna kenyér
Szombat 3	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Tej	Lencsegulyás Nudli barackizzel	Kakaós krémmel töltött ostya	Citromos tea Eidami sajt 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Vasárnap 4	Citromos tea Túrós batyu Gyümölcsjoghurt	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Pásztortarhonya Kovászos uborka	Sárgabarack	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, kockasajt Kígyóborka, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



[Handwritten signature]



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



31. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. július 29.-2024. augusztus 4.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 29	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Almaleves, paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	Almaleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Almaleves diab, paradicsomos húsgombóc diab, főtt burgonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, miniméz, margarin, natúr joghurt, kalács	Tea, miniméz, margarin, natúr joghurt, kalács	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Kedd 30	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, sült cserkészkolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Mórahalmi leves, őszibarack felfújt	Mórahalmi leves, túrós derelye fahéjas-tejfölös öntettel	Mórahalmi leves, őszibarack felfújt diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, póréhagyma, zsemle
Szerda 31	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, kopás zsemle	Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségkrémleves, sertés sült, párolt rizs, tzatziki	Zöldségkrémleves, natúr csirkemell, párolt rizs, cékla	Zöldségkrémleves, sertés sült, párolt rizs 1/2, tzatziki, nektarin
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Nektarin	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 1	Reggeli	Tea, zöldségkrém, paradicsom szelet, tk kifli	Tea, zöldségkrém, tk kifli	Tea, házi májpástétom, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Harcсарaguleves, roston csirkecomb filé, joghurtos burgonyasaláta	Harcсарaguleves, roston csirkecomb filé, joghurtos burgonyasaláta	Harcсарaguleves, sült csirkecomb filé, görögsaláta, diabetikus ostya
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Péntek 2	Reggeli	Tea, csülök sonka, tömlős sajt, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, csülök sonka, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, csibefasírt, tökfőzelék	Csontleves, csibefasírt, tökfőzelék diétás	Csontleves, csibefasírt, tökfőzelék diétás, őszibarack
	Uzsonna	Banán pép	Őszibarack	
	Vacsora	Tea, házi padlizsánkrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, házi padlizsánkrém, kápia paprika 1/2, zsemle
Szombat 3	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Lencsegulyás, gyümölcsrizs	Marhagulyás diétás, nudli barackizzel	Marhagulyás, gyümölcsrizs diab, étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet	Kakaós krémmel töltött ostya	
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Vasárnap 4	Reggeli	Tea, túrós batyu, gyümölcsjoghurt	Tea, túrós batyu, gyümölcsjoghurt	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, sült pulykamell, paprikás burgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, sült pulykamell, paprikás burgonya diétás, cékla	Zöldborsóleves, sült pulykamell, paprikás burgonya 1/2, kóvászós uborka, sárgabarack
	Uzsonna	Körtebefőtt	Sárgabarack	
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, kockasajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kigyóuborka, 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





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



31. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. július 29.-2024. augusztus 4.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 29	Reggeli	Tea, zöldségkrém, parad. 1/2, napr.zsemle	Tea, marha p., marg, parad. 1/2, napr.zsemle	Tea, marha p., marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej		
	Ebéd	Almaleves, grill cs.mell, parad.mártás, főtt burg	Almaleves TM, parad.húsgombóc, főtt burg	Almaleves TM diab, parad.húsgombóc diab, főtt burg 1/2, üdítő	Almaleves TM diab, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burg 1/2, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, miniméz, marg, natúr joghurt, kalács	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle
Kedd 30	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, tk kenyér	Tea, sült cserkészkolb, mustár, tk kenyér	Tea, sült cserkészkolb, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, túrós derelye	Mórahalmi leves TM, őszibarack felfújt TM	Mórahalmi leves TM, őszibarack felfújt TM diab, meggybefőtt diab	Mórahalmi leves TM, őszibarack felfújt TM diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg, póréh, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, póréh, zsemle
Szerda 31	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, zöldp. 1/2, korpás zsemle	Tea, csabai felv, marg, zöldp. 1/2, korpás zs.	Tea, csabai felv, marg, zöldp. 1/2, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zöldp. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.krémleves, natúr cs.mell, párolt rizs, tzatziki	Zölds.krémleves TM, sertéssült, párolt rizs, cékla 1/2, cékla, nektarin	Zölds.krémleves TM, sertéssült, párolt rizs 1/2, cékla, nektarin	Zölds.krémleves TM, natúr csirkemell, párolt rizs 1/2, cékla, nektarin
	Uzsonna	Nektarin	Nektarin		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 1	Reggeli	Tea, májpástétom, parad. 1/2, tk kifli	Tea, májpástétom, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, májpástétom, parad. 1/2, zsemle	Tea, zöldségkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Harcсарaguleves, s. csirkecomb filé, görögsaláta	Harcсарaguleves TM, sült cs.combfilé, burgonyasaláta	Harcсарaguleves TM, sült cs.combfilé, burgonyasaláta 1/2, étcsokoládé	Kertészleves, sült csirkecomb filé, burgonyasaláta 1/2, diabetikus ostya
	Uzsonna	Jégkrém	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 2	Reggeli	Tea, tömlős sajt, lilahagyma, rozskenyér	Tea, csülök sonka, marg, lilah, rozskenyér	Tea, csülök sonka, marg, lilah, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, lilah., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, csibefasírt, tökfőzelék	Csontleves, csibefasírt, tökfőzelék TM	Csontleves, csibefasírt, tökfőzelék TM, őszibarack	Zöldségleves, csibefasírt, tökfőzelék TM, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack		
	Vacsora	Tea, padlizsánkrém, lápia papr. 1/2, félbarna	Tea, padlizsánkrém, kápia papr. 1/2, félbarna k.	Tea, padlizsánkrém, kápia papr. 1/2,	Tea, gépsonka 2 sz, marg, kápia papr. 1/2,
Szombat 3	Reggeli	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Lencsegulyás, nudli barackizzel	Lencsegulyás, nudli barackizzel	Marhagulyás, gyümölcsrizs TM diab, étcsokoládé	Marhagulyás, gyümölcsrizs TM diab, étcsokoládé
	Uzsonna	Kakaós krémmel töltött ostya	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, eidami sajt, marg, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap 4	Reggeli	Tea, túrós batyu, gyümölcsjoghurt	Tea, pritaminos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, marg, zsemle	Tea, pritaminos felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Z.borsóleves, sült p.mell, paprikás burg, kov.ub.	Z.borsóleves, pásztortarhonya, kovászos uborka	Z.borsóleves, sült pulykamell, paprikás burgonya 1/2, kovászos uborka,	Z.borsópüréleves, sült pulykamell, paprikás burgonya 1/2, cékla, sárgabarack
	Uzsonna	Sárgabarack	Sárgabarack	sárgabarack	
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, marg, kigyóborka, félbarna k.	Tea, párizsi felv, marg, kigyóborka,	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, kigyóborka,

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus - Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



Handwritten signature

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.07.03.



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



31. hét ETLAP - DIETÁS ÉTREND II. 2024. július 29.-2024. augusztus 4.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 29	Reggeli	Tea, zöldségpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Almaleves diab, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya 1/2, üdítő	Almaleves TM, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Görögdinnye pép		Görögdinnye pép
Kedd 30	Vacsora	Tea, miniméz, margarin, natúr joghurt, kalács	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, őszibarack felfújt	Mórahalmi leves, őszibarack felfújt diab, meggybefőtt diab	Mórahalmi leves TM, őszibarack felfújt TM
Szerda 31	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 1	Ebéd	Zöldségkrémleves, natúr csirkemell, rizspép, tzatziki	Zöldségkrémleves, natúr csirkemell, rizspép 1/2, tzatziki, őszibarack befőtt diab	Zöldségkrémleves TM, natúr csirkemell, rizspép, cékla
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér
Péntek 2	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Harcсарaguleves, sült csirkecomb filé, joghurtos burgonyasaláta	Harcсарaguleves, sült csirkecomb filé, joghurtos burgonyasaláta, étcsokoládé	Harcсарaguleves TM, sült csirkecomb filé, burgonyasaláta
	Uzsonna	Jégkrém		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Szombat 3	Reggeli	Tea, kefir, darált olasz felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, csibefasírt, tökfőzelék	Csontleves, csibefasírt, tökfőzelék diétás, túró rudi diab	Csontleves, csibefasírt, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
Vasárnap 4	Vacsora	Tea, padlizsánkrém, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, gyümölcsrizs	Marhagulyás, gyümölcsrizs diab, étcsokoládé	Marhagulyás, gyümölcsrizs TM
Vasárnap 4	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Vasárnap 4	Ebéd	Zöldborsópüréleves, sült pulykamell, paprikás burgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, sült pulykamell, paprikás burgonya 1/2, cékla, körtebefőtt diab	Zöldborsópüréleves, sült pulykamell, paprikás burgonya, cékla
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált párizsi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *M* Arky Tamás Konyhafőnök *AT*

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.07.03.