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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

33. hét

2024. augusztus 12-től 2024. augusztus 18-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 12	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, paradicsom ½ Mini baguette	Tej	Csontleves cérnametéllel Vadas marharagu spagetti tésztával	Fahéjas csiga	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir Félbarna kenyér
Kedd 13	Citromos tea Főtt virsli, mustár Tk kifli	Tej	Hideg erdei gyümölcsleves Csülkös pacalpörkölt Szarvacska tésztával, csalamádéval	Füstölt sajtos pogácsa	Citromos tea Házi tonhalkrém, póréhagyma Félbarna kenyér
Szerda 14	Citromos tea Kolbászkarika 4 szelet, margarin Lilahagyma, sajtos stangli	Tej	Zöldségleves lúdgége tésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával	Szőlő	Citromos tea Trappista sajt 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Csütörtök 15	Citromos tea Diós búrkifli Natúr joghurt	Tejeskávé	Mórahalmi gazdagleves Tökfőzelék halrúdral	Dörmi	Citromos tea Kolozsvári szalonna Paprikába töltött káposzta ½ Félbarna kenyér
Péntek 16	Citromos tea Hame pástétom, kígyóborka Napraforgómagos zsemle	Tej	Citromos kertileves Sült csirkeszárny Amerikai káposztasalátával	Jégkrém	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Szombat 17	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Tej	Hideg őszibarackleves Sült csirkecomb filé Petrezselymes rizzsel, céklával	Almabefőtt	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér
Vasárnap 18	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, kockasajt Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Pulykaragu leves Zöldborsófőzelék sült lecsókolbásszal	Étcsokoládé	Citromos tea Margarin, gyümölcsjoghurt Briós

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Készítette: Árky Tamás
Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.07.18.





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



33. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. augusztus 12.-2024. augusztus 18.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 12	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, mini baguette	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, vadas marharagu, tört burgonya	Csontleves, zöldséges marharagu, spagetti tészta	Csontleves, zöldséges marharagu, spagetti tészta 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet	Fahéjas csiga	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
Kedd 13	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Körteleves, zöldfűszeres csirke tokány, szarvacska tészta	Körteleves, zöldfűszeres csirke tokány, szarvacska tészta	Erdei gyümölcsleves diab, csülkös pacalpörkölt, szarvacska tészta 1/2, csalamádé, üdítő
	Uzsonna	Udító	Udító	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, zsemle
Szerda 14	Reggeli	Tea, baromfi párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, sajtos stangli	Tea, kolbászkarika, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	Zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Zöldségleves, paradicsomos húsgombóc diab, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
Csütörtök 15	Reggeli	Tea, tejbédara fahéj szórással	Tea, tejbédara fahéj szórással	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, halrúd, tökfőzelék	Mórahalmi gazdagleves, halrúd, tökfőzelék	Mórahalmi gazdagleves, halrúd, tökfőzelék, túró rudi diab
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, paprikába töltött káp. 1/2, zsemle
Péntek 16	Reggeli	Tea, hame pástétom, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Citromos kertileves, natúr csirkemell, joghurtos burgonyasaláta	Citromos kertileves, natúr csirkemell, joghurtos burgonyasaláta	Citromos kertileves, sült csirkeszárny, amerikai káposztasaláta, diabetikus ostya
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
Szombat 17	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Őszibarack leves, zöldséges csirke rizottó	Őszibarack leves, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs, cékla	Őszibarack leves diab, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs 1/2, cékla, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle
Vasárnap 18	Reggeli	Tea, csülök sonka, kockasajt, paradicsom szelet, félbarna	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Pulykaragu leves, sült párizsi, zöldborsófőzelék	Pulykaragu leves, sült párizsi, zöldborsópüréfőzelék	Pulykaragu leves, sült lecsókolbász, zöldborsófőzelék diab, étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, briós, margarin, gyümölcsjoghurt	Tea, briós, margarin, gyümölcsjoghurt	Tea, briós felvágott, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elolemez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csata Réka vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.07.18.



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



33. hét

ETLAP - DIÉTAS ÉTREND II.

2024. augusztus 12.-2024. augusztus 18.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 12	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	Csontleves, zöldséges marharagu, törtburgonya	Csontleves, zöldséges marharagu, törtburgonya, üdítő	Csontleves, zöldséges marharagu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Tejszelet		Üdítő
Kedd 13	Vacsora	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, 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	Körteleves, csirke aprópecsenye, finomfőzelék	Körteleves diab, csirke aprópecsenye, finomfőzelék, üdítő	Körteleves TM, csirke aprópecsenye, finomfőzelék TM
Szerda 14	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, karfiol püré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 15	Ebéd	Zöldségleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya	Zöldségleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya 1/2, öszibarack befőtt diab	Zöldségleves, húsgombóc, zeller mártás TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Öszibarack befőtt		Öszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, reszelt sajt, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, reszelt sajt, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált turista felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejbédara fahéj szórással	Tea, darált pritamínos felvágott, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér
Péntek 16	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, halrúd, tökfőzelék	Mórahalmi leves, halrúd, tökfőzelék, túró rudi diab	Mórahalmi leves TM, halrúd, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Meggybefőtt
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Szombat 17	Reggeli	Tea, fehérrépa püré, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Citromos kertileves, natúr csirkemell, joghurtos burgonyasaláta	Citromos kertileves, natúr csirkemell, joghurtos burgonyasaláta 1/2, üdítő	Citromos kertileves, natúr csirkemell, burgonyasaláta
	Uzsonna	Jégkrém		Üdítő
Vasárnap 18	Vacsora	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	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	Öszibarack leves, sült csirkecomb filé, rizspép, cékla	Öszibarack leves diab, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, cékla, almabefőtt diab	Öszibarack leves TM, sült csirkecomb filé, rizspép, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, sült párizsi, zöldborsópüréfőzelék	Pulykaragu leves, sült párizsi, zöldborsópüréfőzelék, étcsokoládé	Pulykaragu leves, sült párizsi, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, darált löncs felvágott, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Diétetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.07.18.



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



33. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. augusztus 12.-2024. augusztus 18.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 12	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, parad. 1/2, mini b.	Tea, pulykasonka, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, pulykasonka, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, vadas marharagu, spagetti tészta	Csontleves, zölds.marharagu TM, spagetti	Csontleves, zölds.marharagu TM, spagetti 1/2, étcsokoládé	Kertészleves, zölds.marharagu TM, spagetti 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Fahéjas csiga	Étcsokoládé		
Vacsora	Tea, zöldségkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle	
Kedd 13	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, tk kifli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Erdei gyüm.levés, zöldfűszeres csirketok, szarvacska tészta	Körtelevés TM, csülkös pacalpörkölt, szarvacska tészta, csalamádé	Körtelevés TM, csülkös pacalpörkölt, szarvacska tészta 1/2, csalamádé, üdítő	Körtelevés TM, zöldfűszeres csirketokány TM, szarvacska tészta 1/2, üdítő
	Uzsonna	Füstölt sajtos pogácsa	Üdítő		
Vacsora	Tea, tonhalkrém, póréh., félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, póréh., félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, póréh., zsemle	Tea, tonhalkrém, póréh., zsemle	
Szerda 14	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, lilah., sajtos stangli	Tea, kolbászkarika, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, marg, lilah, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, lilah., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.levés, grill cs.mell, parad.mártás, főtt burgonya	Zölds.levés, parad.húsgombóc, főtt burgonya	Zölds.levés, parad.húsgombóc diab, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab	Zölds.levés, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, kápia p. 1/2, félbarna k.	Tea, turista felv, marg, kápia p. 1/2, félbarna k.	Tea, turista felv, marg, kápia p. 1/2, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, kápia p. 1/2, zsemle	
Csütörtök 15	Reggeli	Tea, diós búrkifli, natúr joghurt	Tea, pritamínos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, halrúd, tökfőzelék	Mórahalmi leves TM, halrúd, tökfőzelék TM	Mórahalmi leves TM, halrúd, tökfőzelék TM, üdítő	Mórahalmi leves TM, halrúd, tökfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Üdítő		
Vacsora	Tea, tömlős sajt, papr.töltött káp, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, papr.töltött káp, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, papr.töltött káp, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle	
Péntek 16	Reggeli	Tea, szardíniakrém, kígyóub, napr.zsemle	Tea, hame pástétom, kígyóub, napr.zsemle	Tea, hame pástétom, kígyóub, zsemle	Tea, szardíniakrém, kígyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Citromos kertileves, sült cs.szárny, amerikai káposztasaláta	Citromos kertileves, sült cs.szárny, burgonyasaláta	Citromos kertileves, sült cs.szárny, burgonyasaláta 1/2, üdítő	Citromos kertileves, natúr csirkemell, burgonyasaláta 1/2, diabetikus ostyá
	Uzsonna	Jégkrém	Üdítő		
Vacsora	Tea, minijam, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, marha p, marg, félbarna kenyér	Tea, marha p, marg, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, zsemle	
Szombat 17	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, mag, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, mag, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Őszibaracklevés, s. cs.comb filé, petr.rizs, cékla	Őszibaracklevés TM, cs.comb, petr.rizs, cékla	Őszibaracklevés TM diab, cs.comb, petr.rizs 1/2, cékla, almabefőtt diab	Őszibaracklevés TM diab, cs.comb, petr.rizs 1/2, cékla, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
Vacsora	Tea, zöldségkrém, lilah, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, lilah, zsemle	
Vasárnap 18	Reggeli	Tea, kokcsajt 2 db, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, csülök sonka, marg, parad. 1/2,	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Pulykaragu leves, tükörtójas, z.borsófőzelék	Pulykaraguleves, lecsókolb, z.borsófőzelék TM	Pulykaraguleves, lecsókolb, z.borsófőzelék TM, étcsokoládé	Tárkonyos zöldséglevés, tükörtójas, zöldborsópürefőzelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Étcsokoládé	Étcsokoládé		
Vacsora	Tea, margarin, gyümölcsjoghurt, briós	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kammerdo.hu



ami

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.07.18.