
	<b>Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona</b> 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.	
---	--	---

**ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND**

34. hét

2024. augusztus 19-től 2024. augusztus 25-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 19	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos csirkeraguleves Túrós derelye porcukor szórással	Sport szelet	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Kedd 20	Citromos tea Túrós batyu Gyümölcsjoghurt	Kakaó	Zöldségleves cémmetétellel Sült tarja párolt rizszel Kovászos uborka	Kakaós csiga	Citromos tea Bécsi felvágott krém, lilahagyma Félbarna kenyér
Szerda 21	Citromos tea Főtt debreceni, ketchup Tk kifli	Tej	Hideg szederleves Rakott ceruzabab tejföllel sütve	Görögdinnye	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Pritaminpaprika ½, félbarna kenyér
Csütörtök 22	Citromos tea Májkrem, paradicsom ½ Mini baguette	Tej	Faluházi csontleves csigatésztával Finomfőzelék sertéspörkölttel ½	Sárgadinnye	Citromos tea Tejbedara kakaó szórással Briós
Péntek 23	Citromos tea Kolbászkarika 4 szelet, margarin Zöldpaprika ½, tk magvas kenyér	Tej	Alföldi sertésraguleves Sonkás-sajtos sült tészta	Szőlő	Citromos tea Csécsi szalonna, lilahagyma Félbarna kenyér
Szombat 24	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Zelleres burgonyaleves Zöldbabfőzelék egybefasírttal	Nápolyi	Citromos tea Kalács, margarin Gyümölcsjoghurt
Vasárnap 25	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Húsgaluska leves Csirkepaprikás szarvacska tésztával Kovászos uborka	Alma	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Natúr joghurt, 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](mailto:elelmez@kamerdo.hu)

oldalszám: 1/1  
Dátum: 2024.07.23.



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



34. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. augusztus 19.-2024. augusztus 25.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 19	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, túrófelfűjt	Tárkonyos csirkeraguleves, túrós derelye porcukorral	Tárkonyos csirkeraguleves, túrófelfűjt diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Ószibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle
Kedd 20	Reggeli	Tea, gofri 2 db, gyümölcsjoghurt	Tea, túrós batyu, gyümölcsjoghurt	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Kakaó	
	Ebéd	Zöldségleves, pulykasült, burgonyapüré, cékla	Zöldségleves, pulykasült, párolt rizs, cékla	Zöldségleves, sült tarja, párolt rizs 1/2, kovászos uborka, étcsokoládé
	Uzsonna	Körtebefőtt	Kakaós csiga	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott krém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott krém, lilahagyma, zsemle
Szerda 21	Reggeli	Tea, főtt krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almaleves, rakott brokkoli	Almaleves, rakott brokkoli	Szederleves diab, rakott ceruzabab, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, pritaminpapr. 1/2, zsemle
Csütörtök 22	Reggeli	Tea, májkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, májkrém, mini baguette	Tea, májkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Faluházi csontleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelék	Faluházi csontleves, sertéspörkölt diétás 1/2, finomfőzelékpüré	Faluházi csontleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelék diab, túró rudi diab
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka	Sárgadinnye	
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással, briós	Tea, tejbedara kakaó szórással, briós	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle
Péntek 23	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Alföldi sertésraguleves, sonkás-sajtos tészta	Alföldi sertésraguleves, sonkás-sajtos sült tészta	Alföldi sertésraguleves, gyümölcsrizs diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle
Szombat 24	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zelleres burgonyaleves, egybefasírt, zöldbabfőzelék	Zelleres burgonyaleves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Zelleres burgonyaleves, grill csirkemell, zöldbabfőzelék diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Dörmi	Nápolyi	
	Vacsora	Tea, kalács, margarin, gyümölcsjoghurt	Tea, kalács, margarin, gyümölcsjoghurt	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Húsgaluska leves, csirkepaprikás, szarvacska tészta, cékla	Húsgaluska leves, csirkepörkölt diétás, szarvacska tészta, cékla	Húsgaluska leves, csirkepaprikás, szarvacska tészta 1/2, kovászos uborka, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus, Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: [elelmez@kamerdo.hu](mailto:elelmez@kamerdo.hu)







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



34. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2024. augusztus 19. - 2024. augusztus 25.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 19	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, túrófelfújt	Tárkonyos csirkeraguleves, túrófelfújt diab, meggybefőtt diab	Tárkonyos csirkeraguleves TM, darafelfújt TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
Kedd 20	Reggeli	Tea, gofri 2 db, gyümölcsjoghurt	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, csülökrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, pulykasült, burgonyapüré, cékla	Zöldségleves, pulykasült, burgonyapüré 1/2, cékla, körtebefőtt diab	Zöldségleves, pulykasült, burgonyapüré TM, cékla
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
Szerda 21	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, rakott brokkoli	Almaleves, rakott brokkoli, üdítő	Almaleves TM, rakott brokkoli TM
	Uzsonna	Görögdinnye pép		Görögdinnye pép
	Vacsora	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált párizsi, félbarna kenyér
Csütörtök 22	Reggeli	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Faluházi csontleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelékpüré	Faluházi csontleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelékpüré, túró rudi diab	Faluházi csontleves, sertéspörkölt 1/2, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Sárgadinnye pép		Sárgadinnye pép
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással, briós	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér
Péntek 23	Reggeli	Tea, tejföl 2 dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2 dl, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Alföldi sertésraguleves, gyümölcsrizs	Alföldi sertésraguleves, gyümölcsrizs diab, üdítő	Alföldi sertésraguleves TM, gyümölcsrizs TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
Szombat 24	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zelleres burgonyaleves, egybefasírt, zöldbabbpüréfőzelék	Zelleres burgonyaleves, egybefasírt, zöldbabbpüréfőzelék, étcsokoládé	Zelleres burgonyaleves TM, egybefasírt, zöldbabbpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, gyümölcsjoghurt, margarin, kalács	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, csirkepörkölt, törtburgonya, cékla	Húsgaluska leves, csirkepörkölt, törtburgonya 1/2, cékla, reszelt alma	Húsgaluska leves, csirkepörkölt, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: [elmez@kamerdo.hu](mailto:elmez@kamerdo.hu)

Jóváhagyta: Csatai Réka, vezető ápoló



oldalszám: 1/1  
Dátum: 2024.07.23.





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



34. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. augusztus 19.-2024. augusztus 25.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 19	Reggeli	Tea, tömlős sajt, zöldp. 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zöldp. 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv, marg, zöldp. 1/2, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zöldp., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, túrós derelye	Tárk. csirkeraguleves TM, darafelfűjt TM	Tárk. csirkeraguleves TM, darafelfűjt TM	Tárk. csirkeraguleves TM, darafelfűjt TM diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Őszibarack befőtt	diab, meggybefőtt diab	
	Vacsora	Tea, baromfi p, marg, kefir, félbarna kenyér	Tea, baromfi p, marg, félbarna kenyér	Tea, baromfi p, marg, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, zsemle
Kedd 20	Reggeli	Tea, túrós batyu, gyümölcsjoghurt	Tea, csülök s., margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök s., margarin, zsemle	Tea, csülök s. 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.leves, pulykasült, burg.püré, kovászos ub.	Zölds.leves, sült tarja, párolt rizs, kovászos ub.	Zölds.leves, sült tarja, párolt rizs 1/2, kovászos ub., étcsokoládé	Zölds.leves, pulykasült, párolt rizs 1/2, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Kakaós csiga	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, lilahagyma, félbarna k.	Tea, szardíniakrém, lilahagyma, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, lilah, zsemle
Szerda 21	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, tk kifli	Tea, főtt debreceni, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Szederleves, grill cs.mell, párolt ceruzabab 1/2, párolt rizs 1/2	Almaleves TM, rakott brokkoli TM	Almaleves TM diab, rakott brokkoli TM, üdítő	Almaleves TM diab, rakott brokkoli TM, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, marg, prit.papr., félbarna k.	Tea, párizsi felv, marg, prit.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, párizsi felv, marg, prit.papr. 1/2, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, prit.papr. 1/2, zsemle
Csütörtök 22	Reggeli	Tea, tonhalkrém, parad. 1/2, mini baguette	Tea, májkrém, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, májkrém, parad. 1/2, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, csirkemell pörk., finomfőzelék	Faluházi csontleves, sertésp., finomfőzelék TM	Faluházi csontleves, sertésp., finomfőzelék TM, cseresznyebefőtt diab	Kertészleves, csirkemell pörk., finomfőzelékpüré TM, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Sárgadinnye	Sárgadinnye		
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaós szórás, briós	Tea, pritamínos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, zsemle
Péntek 23	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, z.papr., tk kenyér	Tea, kolbászkarika, marg, zöldp., tk kenyér	Tea, kolbászkarika, marg, zöldp., zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, z.papr., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Pulykaragu leves, gyümölcsrizs	Alföldi sertésraguleves TM, gyümölcsrizs TM	Alföldi sertésraguleves TM, gyümölcsrizs TM diab, üdítő	Alföldi sertésraguleves TM, gyümölcsrizs TM diab, üdítő
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, lilah, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, félbarna k.	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, lilah, zsemle
Szombat 24	Reggeli	Tea, zöldségkrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, kigyóub, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zelleres burg.leves, grill cs.mell, zöldbabfőzelék	Zelleres burg.leves TM, fasírt, z.babfőzelék TM	Zelleres burg.leves TM, grill csirkemell, z.babfőzelék TM, étcsokoládé	Zelleres burg.leves TM, grill csirkemell, z.babpüréfőzelék TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Nápolyi	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, kalács, margarin, gyümölcsjoghurt	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, vadász felv 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, kockasajt, 2 db, zöldp 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zöldp., félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zöldp., zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zöldp., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zölds.leves, csirkepaprikás, szarvacska tészta, kovászos uborka	Húsgaluska leves, csirkepörkölt, szarvacska tészta, kovászos uborka	Húsgaluska leves, csirkepörkölt, szarvacska tészta 1/2, kovászos uborka, alma	Tavaszi zöldségleves, csirkepörkölt, szarvacska tészta 1/2, cékla, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, natúr jogh, félbarna k.	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



Jóváhagyta: Csécsi Réka Vezető ápoló