





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



### ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

4. hét

2023. január 23-tól 2023. január 29-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 23	Citromos tea, vaníliás tej Almás croissant Félbarna kenyér	Gyümölcs- joghurt	Karalábékrémleves-levesgyöngy Rántott csirkemell Majonézes burgonyasaláta	Mandarin	Citromos tea Hame pástétom, kígyóuborka Tökmagos zsemle
Kedd 24	Citromos tea Lángolt kolbász 4 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Erdei gyümölcsleves Sült csirkecomb filé párolt rizszel Pepperóni paprika	Dörmi	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Jégcsapretek, félbarna kenyér
Szerda 25	Citromos tea Csülöksonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Szegedi gulyás Tökfőzelék sült tojás feltéttel	Kakaós nápolyi	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 26	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Félbarna kenyér	Tej	Bableves füstölt tarjával Túrós csusza szalonna pörccel	Kivi	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Péntek 27	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Savanyú káposzta, félbarna kenyér	Tej	Marhahúsleves lúdgége tésztával Piskóta kocka csokoládé öntettel	Narancs	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, kefir Sajtos stangli
Szombat 28	Citromos tea Kocsonya, póréhagyma Félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaraguleves Paprikás krumpli kolbászkarikával Csalamádé	Mandarin	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Kaliforniai paprika ½, félbarna kenyér
Vasárnap 29	Citromos tea, tejeskávé Diós búrkifli Félbarna kenyér	Réteges joghurt	Zöldborsóleves daragaluskával Sertéspörkölt főtt tésztával Csemege uborka	Kivi	Citromos tea Házi sajtkrém Fekete retek, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök

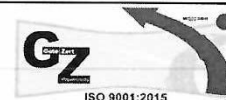
Kiss Mariann Dietetikus

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



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



4. hét ETLAP - DIETAS ÉTREND 2023. január 23.-2023. január 29.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 23	Reggeli	Tea, vaníliás tej, almás croissant, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, vaníliás tej, almás croissant, félbarna kenyér
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt		Gyümölcsjoghurt
	Ebéd	Brokkoli krémleves, grill csirkemell, joghurtos burgonyasaláta	Karalábé krémleves, grill csirkemell, joghurtos burgonyasaláta 1/2, mandarin	Brokkoli krémleves, grill csirkemell, joghurtos burgonyasaláta
	Uzsonna	Mandarin		Körte befőtt
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kígyóborka, zsemle	Tea, hamé pástétom, karalábé püré, félbarna kenyér
Kedd 24	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbász, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Körteleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, cékla	Körteleves diab, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, pepperóni paprika, étcsokoládé	Körteleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, jégcsapretek, zsemle	Tea, karfiol püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Szerda 25	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, zöldség püré, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Szegedi gulyás, főtt tojás, tökfőzelék diétás	Szegedi gulyás, sült tojás, tökfőzelék diétás, diabetikus ostya	Szegedi gulyás, sült tojás, tökfőzelék diétás
	Uzsonna	Kakaós nápolyi		Üdítő
	Vacsora	Tea, körtés árpakása	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, körtés árpakása
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, kefir, krinlinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, túrós csusza	Csirkeragu leves, túrós csusza szalonna pörccel, kivi	Csirkeragu leves diétás, darafelfűjt
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, brokkoli püré, reszelt sajt, félbarna kenyér
Péntek 27	Reggeli	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, savanyú káposzta, zsemle	Tea, zellerpüré, rakott nyelv krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Marha húsleves, piskóta kocka csokoládé öntettel	Marha húsleves, csirke aprópecsenye, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2, narancs	Marha húsleves, piskóta kocka csokoládé öntettel
	Uzsonna	Öszibarack befőtt		Öszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, kefir, sajtos stangli	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Szombat 28	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kocsonya, póréhagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, paprikás krumpli virslivel	Tárkonyos pulykaragu leves, paprikás krumpli kolbászkarikával 1/2, csalamádé, mandarin	Tárkonyos pulykaragu leves, paprikás krumpli virslivel
	Uzsonna	Mandarin		Üdítő
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kaliforniai paprika 1/2, zsemle	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér
Vasárnap 29	Reggeli	Tea, tejeskávé, gofri 2 db	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejeskávé, gofri 2 db
	Tízórai	Réteges joghurt		Réteges joghurt
	Ebéd	Zöldborsópüré leves, sertéspörkölt diétás, főtt tészta, cékla	Zöldborsóleves, sertéspörkölt, bulgur 1/2, csemege uborka, kivi	Zöldborsópüré leves, sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Kivi
	Vacsora	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, házi sajtkrém, fekete retek, zsemle	Tea, karfiol püré, házi sajtkrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: ellemz@kamerdo.hu



Jóváhagyta: unyi Tünde Vezető ápoló

T.Ö.T.



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



4. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. január 23.-2023. január 29.

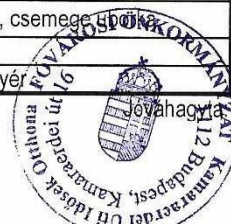
Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 23	Reggeli	Tea, vaníliás tej, almás croissant, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Karalábé krémleves, rántott csirkemell, majonézes burgonyasaláta	Brokkoli krémleves, grill csirkemell, ecetes burgonyasaláta	Brokkoli krémleves, grill csirkemell, ecetes burgonyasaláta 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, kígyóuborka, tökmagos zsemle	Tea, hamé pástétom, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kígyóuborka, zsemle
Kedd 24	Reggeli	Tea, csirkemell sonka margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbász, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbász, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, pepperóni paprika	Körteleves TM, sült csirkecomb filé, párolt rizs, pepperóni paprika	Körteleves TM diab, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, pepperóni paprika, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Üdítő	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, jégretek félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, jégretek, zsemle
Szerda 25	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Szegedi gulyás, sült tojás, tökfőzelék	Szegedi gulyás, főtt tojás, tökfőzelék TM	Szegedi gulyás, főtt tojás, tökfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Kakaós nápolyi	Üdítő	
	Vacsora	Tea, körtés árpakása	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
Csütörtök 26	Reggeli	Tea, tükörtojás, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeraгу leves, túrós csusza	Csirkeraгу leves, darafelújт TM	Csirkeraгу leves, darafelújт TM diab, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kápia paprika 1/2, zsemle
Péntek 27	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, savanyú káposzta, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, savanyú káposzta, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, savanyú káposzta, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Marha húsleves, piskóta kocka csokoládé öntettel	Marha húsleves, csirke aprópecsenye, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2	Marha húsleves, csirke aprópecsenye, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs	
	Vacsora	Tea, sonkás tömlős sajt, sajtos stangli	Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, mini májas, zsemle
Szombat 28	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kocsonya, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kocsonya, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, paprikás krumpli csirkével, csalamádé	Tárkonyos pulykaragu leves TM, paprikás krumpli kolbászkarikával, csalamádé	Tárkonyos pulykaragu leves TM, paprikás krumpli kolbászkarikával 1/2, csalamádé, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, kaliforniai paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kaliforniai paprika 1/2, félbarna ker	Tea, párizsi felvágott, margarin, kaliforniai paprika 1/2, zsemle
Vasárnap 29	Reggeli	Tea, tejeskávé, diós búrkifli, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Réteges joghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, csirkemell pörkölt, főtt tészta, csemege uborka	Zöldborsóleves, sertéspörkölt, főtt tészta, csemege uborka	Zöldborsóleves, sertéspörkölt, bulgur 1/2, csemege uborka, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, házi sajtkrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, májkrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, májkrém, fekete retek, 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)



T. T.