



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



### ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

6. hét

2023. február 06-tól 2023.február 12-ig

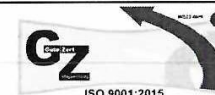
Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 6	Citromos tea Magyaros házi sajtkrém Kápia paprika ½, Tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tej	Zellerleves Sült oldalas, Párolt káposzta ½, főtt burgonya 1/2	Mandarin	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet Natúr joghurt Félbarna kenyér
Kedd 7	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Csirkeragu leves Milánói spagetti reszelt sajttal	Kivi	Citromos tea Kolbászkrem, fekete retek Mini baguette
Szerda 8	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, kígyóborka Félbarna kenyér	Tej	Tavaszi zöldségleves Csibefasírt Majorannás burgonyafőzelék	Kókuszgolyó	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Póréhagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 9	Citromos tea Főtt debreceni, ketchup Félbarna kenyér	Tej	Őszibarack leves Rántott harcsafilé Rizi-bizi, tartármártás	Narancs	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet Kefir, félbarna kenyér
Péntek 10	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Rablóhúsleves Kamaraerdei chilis bab	Sport szelet	Citromos tea Sonkakrém, jégretek Kifli
Szombat 11	Citromos tea, vaníliás tej Almás croissant Félbarna kenyér	Gyümölcs joghurt	Csurgatott tojásleves Zöldborsófőzelék sertéspörkölttel	Mandarin	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 12	Citromos tea Hame pástétom 1 db, kígyóborka Félbarna kenyér	Tej	Frankfurti leves Szilvás gombóc porcukorral	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Csécsi szalonna, újhagyma 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.



2023. február 6. - 2023. február 12.

6. hét

ÉTLAP - DIETAS ÉTREND

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 06	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, magyaros házi sajtkrém, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, kárpál püré, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zellerleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Zellerleves, sült oldalas, párolt káposzta diab 1/2, főtt burgonya 1/2, mandarin	Zellerleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Mandarin		Ósziarack befőtt
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Kedd 07	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, csülöksonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, parajos-csirkés penne	Csirkeragu leves, parajos-csirkés penne, kivi	Csirkeragu leves diétás, parajos-csirkés ragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Körtebefőtt		Kivi
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, mini baguette	Tea, kolbászkrem, fekete retek, zsemle	Tea, zöldség püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szerda 08	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, karalábé püré, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, majorannás burgonyafőzelék	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, tökfőzelék diab, diabetikus ostya	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, majorannás burgonyafőzelék
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, kakaós-banános zabkása
Csütörtök 09	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, zellerpüré, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Ósziarack leves, sült harcsafilé, párolt rizs, cékla	Ósziarack leves diab, sült harcsafilé, rizi-bizi 1/2, tartármártás diab, narancs	Ósziarack leves, sült harcsafilé, párolt rizs, cékla
	Uzsonna	Udító		Udító
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Péntek 10	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, brokkoli püré, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, rakott sárgarépa	Rablóhúsleves, rakott sárgarépa, túró rudi diab	Zöldségleves, rakott sárgarépa
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, kifli	Tea, sonkakrém, jégretek, zsemle	Tea, tejföl 2dl, sonkakrém, félbarna kenyér
Szombat 11	Reggeli	Tea, vaníliás tej, almás croissant, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, vaníliás tej, almás croissant, félbarna kenyér
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt		Gyümölcsjoghurt
	Ebéd	Sertésragu leves, panírozott halrúd, zöldborsópüré főzelék	Csurgatott tojásleves, sertés pörkölt, zöldborsófőzelék diab, mandarin	Sertésragu leves, panírozott halrúd, zöldborsópüré főzelék
	Uzsonna	Mandarin		Udító
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, almás zellerpüré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér
Vasárnap 12	Reggeli	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kigyóuborka, zsemle	Tea, sárgarépa püré, hamé pástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Legényfogó leves csirkéből, gyümölcsrizs	Frankfurti leves, gyümölcsrizs diab, almabefőtt diab	Legényfogó leves csirkéből, gyümölcsrizs
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, újhagyma, zsemle	Tea, kefir, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

oldalszám: 1/1

Dátum: 2023.01.17.



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



6. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2023. február 6.-2023. február 12.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 6	Reggeli	Tea, magyaros házi sajtkrém, kápia paprika 1/2, tökmagos zsemle	Tea, olasz felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zellerleves, sült csirkecomb filé, párolt káposzta 1/2, főtt burgonya 1/2	Zellerleves TM, sült oldalas, párolt káposzta 1/2, főtt burgonya 1/2	Zellerleves TM, sült oldalas, párolt káposzta diab 1/2, főtt burgonya 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle
Kedd 7	Reggeli	Tea, tükörtojás, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, parajos-csirkés penne	Csirkeragu leves, milánói spagetti	Csirkeragu leves, parajos-csirkés penne TM, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, fekete retek, mini baguette	Tea, kolbászkrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, fekete retek, zsemle
Szerda 8	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, majorannás burgonyafőzelék	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, tökfőzelék TM	Tavaszi zöldségleves, csibefasírt, tökfőzelék TM diab, üdítő
	Uzsonna	Kókuszgolyó	Üdítő	
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, póréhagyma, zsemle
Csütörtök 9	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Őszibarack leves, rántott harcsafilé, rizi-bizi, tartármártás	Őszibarack leves TM, sült harcsafilé, rizi-bizi, cékla	Őszibarack leves TM diab, sült harcsafilé, rizi-bizi 1/2, cékla, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs	
	Vacsora	Tea, pulykasonka felvágott, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, zsemle
Péntek 10	Reggeli	Tej, minijam, miniméz, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	
	Tízórai	Tea	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, rakott sárgarépa	Rablóhúsleves, kamaraerdei chilis bab	Rablóhúsleves, rakott sárgarépa TM, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, jégretek, kifli	Tea, sonkakrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, jégretek, zsemle
Szombat 11	Reggeli	Tea, vaníliás tej, almás croissant, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, panírozott halrúd, zöldborsófőzelék	Csurgatott tojásleves, sertés pörkölt, zöldborsófőzelék TM	Csurgatott tojásleves, sertés pörkölt, zöldborsófőzelék TM diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, sonkás tömlős sajt, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, szardínia, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, szardínia, margarin, lilahagyma, zsemle
Vasárnap 12	Reggeli	Tea, tonhalkrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Legényfogyó leves csirkéből, szilvás gombóc porcukorral	Legényfogyó leves csirkéből TM, szilvás gombóc porcukorral	Legényfogyó leves csirkéből TM, gyümölcsrizs diab TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, újhagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

oldalszám: 1/1

Dátum: 2023.01.17.

