



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

7. hét

2023. február 13-tól 2023.február 19-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 13	Citromos tea Sajtos tojásomlett, újhagyma Tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tej	Almás körteleves Bácskai rizseshús Cékla	Tepertős pogácsa	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Kedd 14	Citromos tea Körözött, kígyóborka TK magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Bojtárleves Carbonara spagetti reszelt sajttal	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Magyaros sajtkrém, jégretek Félbarna kenyér
Szerda 15	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, kockasajt Pritaminpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Bakonyi sertésragu leves Rántott trappista sajt Majonézes burgonyasaláta	Kivi	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Pórégagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 16	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Félbarna kenyér	Tej	Magyaros karfiolleves Harcsa paprikás kapros túrós csuszá- val	Mandarin	Citromos tea Tavaszi felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Péntek 17	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Babgulyás (marha) Rizsfelfújt málnaszörppel	Kefir	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kifli
Szombat 18	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér	Tej	Pórégagyma krémleves-levesgyöngy Sült dagadó hagymás törtburgonyával Pepperóni paprika	Kivi	Citromos tea Mákos croissant Réteges gyümölcsjoghurt
Vasárnap 19	Citromos tea Sonkás tömlős sajtkrém Pritaminpaprika ½ Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves cérnametélttel Kelkáposztafőzelék sült párizsival	Nápolyi	Citromos tea Lángolt kolbászkarika 4 db Margarin, lilahagyma Félbarna kenyér

Készítette: Árkó 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.



7. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2023. február 13.-2023. február 19.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejtmentes
Hétfő 13	Reggeli	Tea, sajtos tojásomlett, újhagyma, tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Almás körteleves, hajdinás hús csirkéből, cékla	Almás körteleves TM, bácskai rizseshús, cékla	Almás körteleves TM diab, hajdinás hús, cékla, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Üdítő	
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Kedd 14	Reggeli	Tea, körözött, kígyóborka, tk magvas kenyér, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldbaleves, spárgás-csirkés penne	Bojtárleves TM, spárgás-csirkés penne TM	Bojtárleves TM, spárgás-csirkés penne TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, jégretek, zsemle
Szerda 15	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, pritaminpaprika 1/2, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, pritaminpaprika 1/2, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, pritaminpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, rántott sajt, majonézes burgonyasaláta	Kertészleves, pulykasült, burgonyasaláta TM	Kertészleves, pulykasült, burgonyasaláta TM 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, zsemle
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, harcsapaprikás, kapros túrós csusza	Magyaros karfiolleves, harcsapaprikás TM, csusza tészta	Magyaros karfiolleves, harcsapaprikás TM, csusza tészta 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, jégretek, zsemle
Péntek 17	Reggeli	Tea, tömlős sajtkrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Marhagulyás, rizsfelfűjt málnaszörppel	Babgulyás, rizsfelfűjt TM	Marhagulyás, rizsfelfűjt TM diab, üdítő
	Uzsonna	Kefir	Üdítő	
	Vacsora	Tea, tükörtojás, margarin, kivi	Tea, tükörtojás, margarin, félbarna kenyér	Tea, tükörtojás, margarin, zsemle
Szombat 18	Reggeli	Tea, szardíniakrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, grill csirkemell, hagymás törtburgonya, pepperóni paprika	Brokkoli krémleves TM, sült dagadó, hagymás törtburgonya, pepperóni paprika	Brokkoli krémleves TM, sült dagadó, hagymás törtburgonya 1/, pepperóni paprika, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, mákos croissant, réteges gyümölcsjoghurt	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, sonkás tömlős sajtkrém, pritaminpaprika 1/2, félbarna k.	Tea, mini májas, pritaminpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, mini májas, pritaminpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, főtt tojás, parajfőzelék	Zöldségleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék	Zöldségleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Nápolyi	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbász, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbász, margarin, lilahagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: ellemz@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

oldalszám: 1/1  
Dátum: 2023.01.24.





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



7. hét ETLAP - DIETAS ETREND 2023. február 13.-2023. február 19.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 13	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, sajtos tojásomlett, újhagyma, zsemle	Tea, brokkoli püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Almás körteleves, hajdinas hús csirkéből, cékla	Almás körteleves diab, hajdinas hús csirkéből, cékla, túró rudi diab	Almás körteleves, bácskai rizseshús, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Kedd 14	Reggeli	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, körözött, kigyóborka, zsemle	Tea, körözött, darált marha párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Bojtárleves, spárgás csirkés penne	Bojtárleves, spárgás csirkés penne, almabefőtt diab	Bojtárleves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, magyaros sajtkrém, jégretek, zsemle	Tea, karfiolpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szerda 15	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, pritaminpaprika 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Kertészleves, pulykasült diétás, joghurtos burgonyasaláta	Kertészleves, pulykasült diétás, joghurtos burgonyasaláta 1/2, kivi	Kertészleves, pulykasült diétás, joghurtos burgonyasaláta
	Uzsonna	Udító		Kivi
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, zöldség püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Magyaros karfiolleves diétás, harcsapaprikás diétás, kapros túrós csusza	Magyaros karfiolleves, harcsapaprikás, kapros túrós csusza 1/2, mandarin	Magyaros karfiolleves diétás, harcsapaprikás diétás, burgonyapüré
	Uzsonna	Mandarin		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, sárgrépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér
Péntek 17	Reggeli	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, féliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, zellerpüré, sopronikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Marhagulyás diétás, rizsfelfújt málnaszörppel	Marhagulyás, rizsfelfújt diab, étcsokoládé	Marhagulyás diétás, rizsfelfújt málnaszörppel
	Uzsonna	Kefir		Udító
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kifli	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Szombat 18	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, karalábé püré, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, grill csirkemell diétás, törtburgonya, cékla	Póréhagyma krémleves, sült dagadó, hagymás törtburgonya 1/2, pepperóni paprika, kivi	Brokkoli krémleves, grill csirkemell diétás, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, gofri 2 db, réteges gyümölcsjoghurt	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, gofri 2 db, réteges gyümölcsjoghurt
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, sonkás tömlős sajtkrém, pritaminpaprika 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, mini májas, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült párizsi, parajfőzelék diétás	Zöldségleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék, diabetikus ostya	Zöldségleves, sült párizsi, parajfőzelék diétás
	Uzsonna	Nápolyi		Tejszelet
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbász, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, karfiol püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

