



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

8. hét

2023. február 20-tól 2023.február 26-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 20	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1/2, sajtos stangli Félbarna kenyér	Tej	Málnaleves Sült csirkeszárny Párolt zöldség 1/2, párolt bulgur 1/2	Mandarin	Citromos tea Füstölt sajtos sajtkrém Jégretek Tökmagos zsemle
Kedd 21	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Csontleves kiskocka tésztával Pulykapörkölt feltét 1/2 Zöldbabfőzelék	Sajtos rúd	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Szerda 22	Citromos tea, tej Marha párizsi 3 szelet, kockasajt Félbarna kenyér	Kefir	Mórahalmi gazdagleves Csokoládés krémmel töltött fánk 1 db	Baracklekvár- ral töltött fánk	Citromos tea Kolbászkrem, kígyóborka Mini baguette
Csütörtök 23	Citromos tea Főtt cserkész kolbász, mustár Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves Spenótos-csirkés penne reszelt sajttal	Üdítő	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér
Péntek 24	Citromos tea Csülöksonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tej	Börzsönyi gombaleves Sült halfilé, rizi-bizi Tartármártás	Kakaós ostya	Citromos tea Csirkemell sonkakrem Korpás zsemle
Szombat 25	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Tömlős sajt, félbarna kenyér	Tej	Tavaszi karfiolleves Zúza pörkölt tarhonyával Paprikába töltött káposzta 1/2	Kivi	Citromos tea, tejeskávé Miniméz, minijam, margarin Briós
Vasárnap 26	Citromos tea Citromos szardíniakrem Félbarna kenyér	Tej	Zellerleves Sült császárszalonna Sárgaborsófőzelék	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, kifli

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk



Jövőhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



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



8. hét

ETLAP - DIETÁS ÉTREND

2023. február 20.-2023. február 26.

Nap	Étkezés	Epekövetlen rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 20	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, kefir, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Almakrémleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, párolt bulgur 1/2	Almakrémleves diab, sült csirkeszárnny, párolt zöldség 1/2, párolt bulgur 1/2, mandarin	Almakrémleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, tört burgonya 1/2
	Uzsonna	Mandarin		Üdítő
	Vacsora	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, jégretek, zsemle	Tea, brokkoli püré, füstölt sajtos sajtkrém, félbarna kenyér
Kedd 21	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, natúr joghurt, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csontleves, pulykapörkölt feltét 1/2, zöldbabpüré főzelék	Csontleves, pulykapörkölt feltét 1/2, zöldbabfőzelék diab, diabetikus ostya	Csontleves, pulykapörkölt feltét 1/2, zöldbabpüré főzelék
	Uzsonna	Sajtos rúd		Túró rudi
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle	Tea, karalábé püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szerda 22	Reggeli	Tea, tej, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, kockasajt, zsemle	Tea, marha párizsikrém, kefir, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, almás pite 1 db	Mórahalmi gazdagleves, almás pite diab 2 db	Mórahalmi gazdagleves, csokoládés fánk
	Uzsonna	Almás pite		Baracklekváros fánk
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, mini baguette	Tea, kolbászkrém, kigyóborka, zsemle	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, zsemle	Tea, zellerpüré, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, spenótos-csirkés penne	Zöldségleves, spenótos-csirkés penne, üdítő	Zöldségleves, spenótos-csirkés ragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, fekete retek, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Péntek 24	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Kertészleves, sült halfilé, párolt rizs, cékla	Kertészleves, sült halfilé, rizi-bizi 1/2, tartármártás diab, étcsokoládé	Kertészleves, sült halfilé, párolt rizs, tartármártás
	Uzsonna	Kakaós ostya		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle	Tea, csirkemell sonkakrém, zsemle	Tea, natúr joghurt, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Szombat 25	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, zsemle	Tea, sárgarépa püré, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, zöldfűszeres csirketokány, tarhonya	Tavaszi karfiolleves, zúza pörkölt, tarhonya 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, kivi	Tavaszi karfiolleves, zöldfűszeres csirketokány, burgonyapüré
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, tejeskávé, miniméz, minijam, margarin, briós	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejeskávé, miniméz, minijam, margarin, briós
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, citromos szardíniakrém, zsemle	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zellerleves, panírozott halrúd, tökfőzelék diétás	Zellerleves, sült császárszalonna, tökfőzelék diétás, almabefőtt diab	Zellerleves, panírozott halrúd, tökfőzelék diétás
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, májkrém, kifli	Tea, löncs felvágott, margarin, jégretek, zsemle	Tea, zöldség püré, májkrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



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



8. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2023. február 20.-2023. február 26.

Nap		Sertés húsmegfőzés	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 20	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, paradicsom 1/2, sajtos stangli	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Málnaleves, sült csirkeszárny, párolt zöldség 1/2, párolt bulgur 1/2	Almakrémleves TM, sült csirkeszárny, párolt zöldség 1/2, párolt bulgur 1/2	Almakrémleves TM diab, sült csirkeszárny, párolt zöldség 1/2, párolt bulgur 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, jégretek, tökmagos zsemle	Tea, hamé pástétom, jégretek, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, jégretek, zsemle
Kedd 21	Reggeli	Tea, tonhal, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertleves, pulykapörkölt feltét 1/2, zöldbabfőzelék	Csontleves, pulykapörkölt feltét 1/2, zöldbabfőzelék TM	Csontleves, pulykapörkölt feltét 1/2, zöldbabfőzelék TM diab, üdítő
	Uzsonna	Sajtos rúd	Üdítő	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle
Szerda 22	Reggeli	Tea, tej, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, csokoládés krémmel töltött fánk	Mórahalmi gazdagleves TM, almás pite 1 db	Mórahalmi gazdagleves TM, almás pite diab 2 db
	Uzsonna	Baracklekvárral töltött fánk	Almás pite	
	Vacsora	Tea, tükörtojás, margarin, kigyóborka, mini baguette	Tea, kolbászkrem, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, kigyóborka, zsemle
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, sonkás tömlős sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, spenótos-csirkés penne	Zöldségleves, spenótos-csirkés penne TM	Zöldségleves, spenótos-csirkés penne TM, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, fekete retek, zsemle
Péntek 24	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, csülöksonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, sült halfilé, rizi-bizi, tartármártás	Börzsönyi gombaleves, sült halfilé, rizi-bizi, cékla	Kertészleves, sült halfilé, rizi-bizi 1/2, cékla, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Kakaós ostyá	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, korpás zsemle	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, zsemle
Szombat 25	Reggeli	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, zöldfűszeres csirketokány, tarhonya, paprikába töltött káposzta 1/2	Tavaszi karfiolleves, zúza pörkölt, tarhonya, paprikába töltött káposzta 1/2	Tavaszi karfiolleves, zúza pörkölt, tarhonya 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	
	Vacsora	Tea, tejeskávé, miniméz, minijam, margarin, briós	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, citromos szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, citromos szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, citromos szardíniakrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zellerleves, panírozott halrúd, tökfőzelék	Zellerleves TM, sült császárszalonna, tökfőzelék TM	Zellerleves TM, sült császárszalonna, tökfőzelék TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, löncs felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, jégretek, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus
Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.01.31.