



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

16. hét

2023. április 17-től 2023. április 23-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 17	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Bojtárleves Rakott burgonya Csemege uborka	Csokoládés parány	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér
Kedd 18	Citromos tea, tejeskávé Kakaós csiga Félbarna kenyér	Krémtúró	Őszibarack krémleves Csülök pörkölt párolt bulgurral Pepperóni paprika	Meggy	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Szerda 19	Citromos tea Tepertőkrém, újhagyma Félbarna kenyér	Tej	Tavaszi zöldségleves Kelkáposzta főzelék fasírttal	Eper	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Csütörtök 20	Citromos tea Főtt virsli, mustár Félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Milánói spagetti reszelt sajttal	Túró rudi	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém Korpás zsemle, félbarna kenyér
Péntek 21	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom ½ Mini baguette, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos raguleves Karamellás kocka	Üdítő	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Szombat 22	Citromos tea, tej Tavaszi felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Kefir	Paradicsomleves Fejtett babfőzelék sült dagadóval	Sport szelet	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, paprika ½, félbarna kenyér
Vasárnap 23	Citromos tea Párizsi felvágott 2 szelet Kockasajt 1 db Félbarna kenyér	Tej	Sertés gulyásleves Mákos tészta porcukorral	Meggy befőtt	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, natúr joghurt Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus  
**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápblló

*Tunyi Tünde*





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



16. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND

2023. április 17.-2023. április 23.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 17	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, kefir, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Bojtárleves, rakott brokkoli diétás	Bojtárleves, rakott brokkoli, diabetikus ostya	Bojtárleves, rakott brokkoli diétás
	Uzsonna	Csokoládés parány		Tejszelet
Kedd 18	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, zsemle	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejeskivé, kakaós csiga, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, tejeskivé, kakaós csiga, félbarna kenyér
	Tízórai	Natúr joghurt		Krémtúró
	Ebéd	Őszibarack krémleves, pulykatokány, bulgur	Őszibarack krémleves diab, csülök pörkölt, bulgur 1/2, pepperóni paprika, meggy	Őszibarack krémleves, pulykatokány, főtt burgonya
Szerda 19	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, újhagyma, zsemle	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
Csütörtök 20	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, főtt tojás, parajfőzelék diétás	Tavaszi zöldségleves, fasírt, kelkáposzta főzelék, eper	Tavaszi zöldségleves, fasírt diétás, parajfőzelék diétás
	Uzsonna	Alma befőtt		Alma befőtt
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, zellerpüré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, főtt virsli mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, kefir, virslikrém, félbarna kenyér
Péntek 21	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldborsópüré leves, spárgás-csirkés penne	Zöldborsóleves, spárgás-csirkés penne, túró rudi diab	Zöldborsópüré leves, spárgás-csirkés ragu, tört burgonya
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, korpás zsemle	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, zsemle	Tea, brokkoli püré, zöldfűszeres sajtkrém, darált zala, félbarna k.
Szombat 22	Reggeli	Tea, hamé pástétom, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, hamé pástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, túrófelfújt	Tárkonyos sertésragu leves, túrófelfújt diab, üdítő	Tárkonyos sertésragu leves, túrófelfújt
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
Vasárnap 23	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle	Tea, karfiol püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tej, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle	Tea, tej, gofri 2 db, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Kefir
	Ebéd	Kertészleves, grill csirkemell, zöldbabpüré főzelék	Kertészleves, sült dagadó, zöldbabfőzelék, étcsokoládé	Kertészleves, grill csirkemell, zöldbabpüré főzelék
Vasárnap 23	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, paprika 1/2, zsemle	Tea, almás zellerpüré, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, párizsi felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott 3 szelet, margarin, zsemle	Tea, karalábé püré, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
Vasárnap 23	Ebéd	Csirkegulyás diétás, tejberizs fahéj szórással	Sertés gulyásleves, tejberizs fahéj szórással diab, meggy befőtt diab	Csirkegulyás diétás, tejberizs fahéj szórással
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, natúr joghurt, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált rakott nyelv, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *M* Árkó Tamás Konyhafőnök *A*

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

*Tunyi Tünde*







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



16. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2023. április 17.-2023. április 23.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 17	Reggeli	Tea, tonhalkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldbaleves, sült csirkemell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2	Bojtárleves TM, rakott brokkoli TM	Bojtárleves TM, rakott brokkoli TM, üdítő
	Uzsonna	Csokoládés parány	Üdítő	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt-kém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott, margarin, zsemle
Kedd 18	Reggeli	Tea, tejeskávé, kakaós csiga, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
	Tízórai	Krémtúró	Növényi tej	
	Ebéd	Őszibarack krémleves, pulykatokány, bulgur	Őszibarack krémleves TM, csülök pörkölt, bulgur, pepperóni p.	Őszibarack krémleves TM diab, csülök pörkölt, bulgur 1/2, pepperóni paprika, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, hónapos retek, zsemle
Szerda 19	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, főtt tojás, parajfőzelék	Tavaszi zöldségleves, fasírt, kelkáposzta főzelék	Tavaszi zöldségleves, fasírt, kelkáposzta főzelék, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle
Csütörtök 20	Reggeli	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, spárgás-csirkés penne	Zöldborsóleves, milánói spagetti	Zöldborsóleves, mspárgás-csirkés penne, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Túró rudi	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, korpás zsemle	Tea, zala felvágott, margarin, korpás zsemle	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Péntek 21	Reggeli	Tea, tükörtojás, paradicsom 1/2, mini baguette, félbarna k.	Tea, hamé pástétom, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, karamellás kocka	Tárkonyos sertésragu leves TM, darafelújít TM	Tárkonyos sertésragu leves TM, darafelújít TM diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, túrókrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
Szombat 22	Reggeli	Tea, tej, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej	
	Ebéd	Paradicsomleves, grill csirkemell, zöldbabfőzelék	Paradicsomleves, sült dagadó, zöldbabfőzelék TM	Kertészleves, sült dagadó, zöldbabfőzelék TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, paprika 1/2, félbarna k.	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, paprika 1/2, zsemle
Vasárnap 23	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott 3 szelet, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkegulyás, mákos tészta porcukorral	Sertés gulyásleves, mákos tészta porcukorral	Sertés gulyásleves, tejberizs fahéj szórással TM diab, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Meggy befőtt	Meggy befőtt	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, natúr joghurt, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



*Handwritten signature of Tunyi Tünde*

oldalszám: 1/1  
Dátum: 2023.03.21.