



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

18. hét

2023. május 1-től 2023. május 7-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 1	Citromos tea Tojásrántotta Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Májgaluska leves Zellerfőzelék rántott csirkemellel 1/2	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1/2, félbarna kenyér
Kedd 2	Citromos tea Csülök sonka 2 szelet, kockasajt Zöldhagyma, félbarna kenyér	Tej	Lencseleves füstölt tarjával Sült csirkecomb filé petrezselymes burgonyával, pepperóni paprika	Sport szelet	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Szerda 3	Citromos tea Főtt cserkész kolbász, mustár Félbarna kenyér	Tej	Almaleves Rakott karfiol	Üdítő	Citromos tea Hame pástétom Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 4	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin TK magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Zöldborsókrémleves levesgyönggyel Sertés sült natúr szafttal Fűszeres burgonyacikk, tzatziki	Tepertős pogácsa	Citromos tea Pritaminos túrókrém Mini baguette
Péntek 5	Citromos tea Sült kápiakrém Tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Rántott trappista sajt rizzsel Tartármártással	Meggy	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Szombat 6	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Zöldbabfőzelék sült császárszalonnával	Eper	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 7	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Csurgatott tojásleves Sertéspörkölt tészta körettel Kovászos uborka	Dörmi	Citromos tea Réteges joghurt Puffancs

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.



18. hét ETLAP - DIETÁS ÉTREND 2023. május 1.-2023. május 7.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle	Tea, tojásrántotta, zsemle	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Májgaluska leves diétás, sült csirkemell 1/2, zellerfőzelék	Májgaluska leves, sült csirkemell 1/2, zellerfőzelék, almabefőtt diab	Májgaluska leves diétás, sült csirkemell 1/2, zellerfőzelék
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, sárgarépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Kedd	Reggeli	Tea, marha párizsi 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, kockasajt, zöldhagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Kertészleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya, cékla	Kertészleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1/2, pepperóni paprika, túró rudi diab	Kertészleves, sült csirkecomb filé, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
Szerda	Reggeli	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, brokkoli püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, zsemle	Tea, zellerpüré, virslikrém, félbarna kenyér
	Ebéd	Almaleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Almaleves diab, rakott sárgarépa pulykahússal, üdítő	Almaleves, rakott sárgarépa pulykahússal
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
Csütörtök	Reggeli	Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér	Tea, hamé pástétom, kigyóuborka, zsemle	Tea, hamé pástétom, natúr joghurt, félbarna kenyér
	Tízórai	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zsemle	Tea, karfiol püré, zalakrém, félbarna kenyér
	Ebéd	Zöldborsókrémleves, sertés sült, tört burgonya, cékla	Zöldborsókrémleves, sertés sült, fűszeres burgonyacikk 1/2, tzatziki, étcsokoládé	Zöldborsókrémleves, sertés sült, tört burgonya, cékla
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
Péntek	Reggeli	Tea, túrókrém, mini baguette	Tea, pritaminos túrókrém, zsemle	Tea, túrókrém, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tea, kakaós-banános zabkása, félbarna kenyér	Tea, sült kápiakrém, zsemle	Tea, kakaós-banános zabkása, félbarna kenyér
	Ebéd	Lebbencsleves diétás, pulyka aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel	Lebbencsleves, pulyka aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel, meggy	Lebbencsleves diétás, pulyka aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
Szombat	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, pórégahagyma, zsemle	Tea, karalábé püré, párizsikrém, félbarna kenyér
	Ebéd	Zöldségleves, halrúd, zöldbabpüréfőzelék	Zöldségleves, sült császárszalonna, zöldbabfőzelék diab, eper	Zöldségleves, halrúd, zöldbabpüréfőzelék
	Uzsonna	Üdítő		Eper
Vasárnap	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, almás zellerpüré, rakott nyelv krém, félbarna kenyér
	Ebéd	Spárgakrémleves, csirkemell pörkölt, tészta köret, cékla	Csurgatott tojásleves, sertéspörkölt, bulgur 1/2, kovászos uborka, diabetikus ostyá	Spárgakrémleves, csirkemell pörkölt, burgonyapüré, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
Vasárnap	Reggeli	Tea, réteges joghurt, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, réteges joghurt, puffancs
	Vacsora			

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: ellemez@kamerdo.hu





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



18. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. május 1.-2023. május 7.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 1	Reggeli	Tea, tojásrántotta, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Májgaluska leves, rántott csirkemell 1/2, zellerfőzelék	Májgaluska leves, sült csirkemell 1/2, zellerfőzelék TM	Májgaluska leves, sült csirkemell 1/2, zellerfőzelék TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Kedd 2	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, zöldhagyma, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka 3 szelet, margarin, zöldhagyma, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka 3 szelet, margarin, zöldhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya, pepperóni paprika	Kertészleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya, pepperóni paprika	Kertészleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1/2, pepperóni paprika, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Meggy befőtt	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle
Szerda 3	Reggeli	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkész kolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Almaleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Almaleves TM, rakott karfiol TM	Almaleves TM diab, rakott karfiol TM, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kígyóborka, zsemle
Csütörtök 4	Reggeli	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, tk magvas kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, tk magvas kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsókrémleves, kakukkfűves sült csirkemell, fűszeres burgonyacikk, tzatziki	Zöldborsókrémleves TM, sertés sült, fűszeres burgonyacikk, cékla	Zöldborsókrémleves TM, sertés sült, fűszeres burgonyacikk 1/2, cékla, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Tejszelet	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, pitaminos túrókrém, mini baguette	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, zsemle
Péntek 5	Reggeli	Tea, sült kápiakrém, tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tea, májkrém, tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tea, májkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Lebbencsleves diétás, rántott trappista sajt, párolt rizs rizs, tartármártás	Lebbencsleves, pulyka aprópecsenye, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2	Lebbencsleves, pulyka aprópecsenye, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy	
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Szombat 6	Reggeli	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, halrúd, zöldbabfőzelék	Zöldségleves, sült császárszalonna, zöldbabfőzelék TM	Zöldségleves, sült császárszalonna, zöldbabfőzelék TM, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 7	Reggeli	Tea, szardíniakrém, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, csirkemell pörkölt, tészta köret, kovászos	Csurgatott tojásleves, sertés pörkölt, tészta köret, kovászos	Csurgatott tojásleves, sertés pörkölt, bulgur 1/2, kovászos uborka, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Üdítő	
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elimez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.04.04.