



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

20. hét

2023. május 15-től 2023. május 21-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 15	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Paradicsom ½, rozskenyér Félbarna kenyér	Tej	Meggye leves Sült csirkeszárny burgonyapürével Ecetes almapirika	Eper	Citromos tea Olasz felvágott 2 szelet, kockasajt Hónapos retek Félbarna kenyér
Kedd 16	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Félbarna kenyér	Tej	Lencsegulyás (marhahússal) Túrós batyu (2 db)	Üdítő	Citromos tea Zala felvágott 2 szelet, margarin Eidami sajt 2 szelet, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Szerda 17	Citromos tea Sertéspárizsi 3 szelet, margarin Kígyóborka, T.K. magvas kenyér Félbarna kenyér	Kakaó	Zöldségleves Grill csirkemell füstölt sajt mártással fűszeres cikkburgonyával	Eper	Citromos tea Kolozsvári szalonna Lilahagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 18	Citromos tea Kolbással töltött sonka 3 szelet Margarin, félbarna kenyér	Tej	Zellerkrémleves levesgyönggyel Sertés sült, tzatziki, rizi-bizi	Sajtos pogácsa	Citromos tea, tejeskávé Krém túró Kalács
Péntek 19	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, Tömlős sajtkrém Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Májgaluskaleves Rántott karaj Majonézes franciasaláta	Sport szelet	Citromos tea Hame pástétom Kígyóborka Félbarna kenyér
Szombat 21	Citromos tea, tej Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Zöldhagyma, félbarna kenyér	Kefir	Zöldborsóleves Sertéspörkölt rövidcső tésztával Kovászos uborka	Meggy	Citromos tea Tepertőkrém, póréhagyma Kifli, félbarna kenyér
Vasárnap 21	Citromos tea Mini májas, kígyóborka Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Disznótoros Párolt fejeskáposzta (fehér)	Cseresznye	Citromos tea Sertés rakott nyelv 2 szelet Kockasajt 1 db, félbarna kenyér

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

Jóváhagyta: Juvák Zsuzsanna Ünne Vezető ápoló







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



20. hét ETLAP - DIETÁS ETREND 2023. május 15.-2023. május 21.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 15	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Körteleves, pulykasült diétás, burgonyapüré, cékla	Körteleves diab, sült csirkeszárny, burgonyapüré 1/2, almapirika, eper	Körteleves, pulykasült diétás, burgonyapüré, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, olasz felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott 3 szelet, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, karfiol püré, darált olasz felvágott, kockasajt, félbarna kenyér
Kedd 16	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, kefir, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Marhagulyás diétás, túrós batyu	Marhagulyás diétás, tejberizs fahéj szórással diab, üdítő	Marhagulyás diétás, tejberizs fahéj szórással
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zala felvágott, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, eidami sajt, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, reszelt sajt, félbarna k.
Szerda 17	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle	Tea, sárgarépa püré, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó		Kakaó
	Ebéd	Zöldségleves, grill csirkemell, kapormártás, tört burgonya	Zöldségleves, grill csirkemell, füstölt sajtmártás, fűszeres cikkburgonya 1/2, eper	Zöldségleves, grill csirkemell, kapormártás, tört burgonya
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbással töltött sonka, margarin, zsemle	Tea, karalábé püré, sopronikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, sertés sült diétás, párolt rizs, cékla	Zellerkrémleves, sertés sült, tzatziki, rizi-bizi 1/2, étcsokoládé	Zellerkrémleves, sertés sült diétás, párolt rizs, cékla
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, tejeskávé, natúr joghurt, kalács	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejeskávé, krémtúró, kalács
Péntek 19	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Májgaluska leves diétás, sült karaj, finomfőzelék	Májgaluska leves, sült karaj, majonézes franciasaláta, üdítő	Májgaluska leves diétás, sült karaj, finomfőzelék
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kigyóborka, zsemle	Tea, brokkoli püré, hame pástétom, félbarna kenyér
Szombat 20	Reggeli	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zöldhagyma, zsemle	Tea, kefir, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, majorannás pulykaragu, rövidcső tészta	Zöldborsóleves, sertéspörkölt, rövidcső tészta 1/2, kovászos uborka meggy	Zöldborsópüréleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, körtés árpakása	Tea, tepertókrém, póréahagyma, zsemle	Tea, körtés árpakása
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, mini májas, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, mini májas, kigyóborka, zsemle	Tea, zöldség püré, mini májas, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Kertészleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2	Lebbencsleves, disznótoros, párolt káposzta diab, cseresznye	Kertészleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, párolt rizs 1/2
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált nyelv, kockasajt, félbarna kenyér

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

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető *T*







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



20. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. május 15.-2023. május 21.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 15	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1/2, rozskenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, rozskenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Meggye leves, sült csirkeszárny, burgonyapüré, almapiaprika	Körteleves TM, sült csirkeszárny, tört burgonya, almapiaprika	Körteleves TM diab, sült csirkeszárny, tört burgonya 1/2, almapiaprika, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott 3 szelet, margarin, hónapos retek, félbarna k.	Tea, olasz felvágott 3 szelet, margarin, hónapos retek, zsemle
Kedd 16	Reggeli	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Lencsegulyás, túrós batyu	Lencsegulyás, tejberizs fahéj szórással TM	Marhagulyás, tejberizs fahéj szórással TM diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, eidami sajt 3 szelet, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna k.	Tea, zala felvágott 3 szelet, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna k.	Tea, zala felvágott 3 szelet, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Szerda 17	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kígyóborka, tk kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kígyóborka, tk kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, grill csirkemell, kapormártás, fűszeres cikkborgonya	Zöldségleves, grill csirkemell, kapormártás TM, fűszeres cikkborgonya	Zöldségleves, grill csirkemell, kapormártás TM, fűszeres cikkborgonya 1/2, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
	Vacsora	Tea, füstölt sajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, lilahagyma, zsemle
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbásszal töltött sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbásszal töltött sonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zellerkrémleves, panírozott halrúd, rizi-bizi, tzatziki	Zellerkrémleves TM, sertés sült, rizi-bizi, cékla	Zellerkrémleves TM, sertés sült, rizi-bizi 1/2, cékla, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Sajtos pogácsa	Meggybefőtt	
	Vacsora	Tea, tejeskávé, krémtúró, kalács	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, zsemle
Péntek 19	Reggeli	Tea, tömlős sajt, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Májgaluska leves, rántott csirkemell, majonézes franciasaláta	Májgaluska leves, sült karaj, finomfőzelék TM	Májgaluska leves, sült karaj, finomfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kígyóborka, zsemle
Szombat 20	Reggeli	Tea, tonhalkrém, zöldhagyma, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zöldhagyma, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zöldhagyma, zsemle
	Tízórai	Kefír	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, majorannás pulykaragu, rövidcső tészta	Zöldborsóleves, sertéspörkölt, rövidcső tészta, kovászos uborka	Zöldborsóleves, sertéspörkölt, rövidcső tészta 1/2, kovászos uborka, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy	
	Vacsora	Tea, körtés árpakása	Tea, tepertőkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, póréhagyma, zsemle
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, kígyóborka, korpás zsemle	Tea, mini májas, kígyóborka, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, mini májas, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, sült csirkecomb filé, párolt zöldség 1/2, párolt rizs	Lebbencsleves, disznótoros, párolt káposzta	Lebbencsleves, disznótoros, párolt káposzta diab, cseresznye
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye	
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, zsemle

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

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

Jóváhagyta: Tunyi Tünde vezető főnök *T*



oldalszám: 1/1  
Dátum: 2023.04.18.