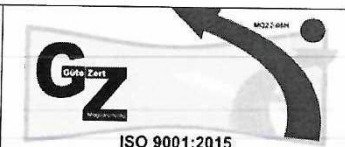




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti  
Idősek Otthona  
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

21. hét

2023. május 22-től 2023.május 28-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 22	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Sajtos croissant, félbarna kenyér	Tej	Hideg szilvaleves Mexikói sertésragu párolt rizszel	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, kefir Félbarna kenyér
Kedd 23	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1/2, mini baguette Félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos sertésraguleves Parajfőzelék tojásfelfújttal	Eper	Citromos tea Házi kolbászkrem Kígyóborka Félbarna kenyér
Szerda 24	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Félbarna kenyér	Tej	Zöldborsókrémleves levesgyönggyel Csülök pörkölt nokedlivel Kovászos uborka	Cseresznye	Citromos tea Almás fahéjas zabkása Puffancs
Csütörtök 25	Citromos tea Kolbással töltött sonka 3 szelet Margarin, újhagyma Tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tej	Erdei gyümölcsleves Rakott spárga tejföllel	Eper	Citromos tea Majorannás mini májas Kígyóborka Félbarna kenyér
Péntek 26	Citromos tea Kolozsvári szalonna, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Rablóhúsleves Szilvalekváros derelye fahéjas porcukorral	Meggy	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Szombat 27	Citromos tea Májkrém, paradicsom 1/2 Kifli, félbarna kenyér	Tej	Csontleves eperlevél tésztával Tarhonyás hús Cékla	Üdítő	Citromos tea Réteges gyümölcsjoghurt Kakaós csiga
Vasárnap 28	Citromos tea Csirkemell sonkakrém Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Magyaros gombaleves Paprikás krumpli, sült lecsókolbász Csalamádé	Sport szelet	Citromos tea Rakott nyelv 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér

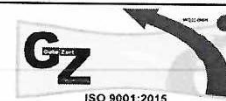
Készítette: Árkó Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus  
**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló





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



21. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND 2023. május 22.-2023. május 28.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 22	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, brokkoli püré, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, kapros pulykatokány, párolt rizs	Őszibarack leves diab, kapros pulykatokány, párolt rizs 1/2, almabefőtt diab	Őszibarack leves, kapros pulykatokány, rizspép
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
Kedd 23	Vacsora	Tea, zala felvágott, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, sárgarépa püré, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, tojásfelfújt, parajfőzelék diétás	Tárkonyos sertésragu leves, tojásfelfújt, parajfőzelék, eper	Tárkonyos csirkeragu leves, tojásfelfújt, parajfőzelék diétás
Szerda 24	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, házi kolbászkrem, kígyóborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, zöldségpüré, virsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
Csütörtök 25	Ebéd	Zöldborsókrémleves, csirkeragu, galuska, cékla	Zöldborsókrémleves, csülök pörkölt, bulgur 1/2, kovászos uborka, üdítő	Zöldborsókrémleves, csirkeragu, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása, puffancs	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, almás-fahéjas zabkása, puffancs
	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbással töltött sonka, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, pulykasonka krém, félbarna kenyér
Péntek 26	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Almaleves, rakott spárga	Almaleves diab, rakott spárga, eper	Almaleves, rakott spárga
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, kígyóborka, zsemle	Tea, zellerpüré, majorannás mini májas, félbarna kenyér
Szombat 27	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, karfiol püré, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, rizsfelfújt	Csirkeragu leves diétás, rizsfelfújt diab, meggy	Csirkeragu leves diétás, rizsfelfújt
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
Vasárnap 28	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, kefir, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, májkrém, kifli, félbarna kenyér	Tea, májkrém, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, karalábé püré, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csontleves, tarhonyás hús csirkéből, cékla	Csontleves, hajdinás hús, cékla, üdítő	Csontleves, csirkemell pörkölt, tört burgonya, cékla
Vasárnap 28	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, kakaós csiga	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle	Tea, tavaszi felvágott krém, natúr joghurt, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, csirkemell sonka 3 szelet, margarin, rozskenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, zsemle	Tea, tejföl 2dl, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
Vasárnap 28	Ebéd	Zöldségleves, diétás paprikás burgonya csirkehússal	Magyaros gombaleves, paprikás burgonya 1/2, sült lecsókolbász, csalamádé, étcsokoládé	Zöldségleves, diétás paprikás burgonya csirkehússal
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
Vasárnap 28	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, almás zellerpüré, darált rakott nyelv, 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](mailto:elelmez@kamerdo.hu)



oldalszám: 1/1  
Dátum: 2023.04.25.





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



21. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2023. május 22.-2023. május 28.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejtmentes
Hétfő 22	Reggeli	Tea, tonhalkrém, sajtos croissant, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Hideg szilvaleves, kapros pulykatokány, párolt rizs	Őszibarack leves TM, mexikói sertésragu, párolt rizs	Őszibarack leves TM diab, kapros pulykatokány TM, párolt rizs
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	1/2, almabefőtt diab
Kedd 23	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, tömlős sajt, paradicsom 1/2, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, tojásfelfújt, parajfőzelék	Tárkonyos csirkeragu leves TM, főtt tojás, parajfőzelék TM	Tárkonyos csirkeragu leves TM, főtt tojás, parajfőzelék TM, eper
Szerda 24	Uzsonna	Eper	Eper	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, házi kolbászkrem, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, házi kolbászkrem, kígyóuborka, zsemle
	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
Csütörtök 25	Ebéd	Zöldborsókrémleves, csirkeragu, galuska, kovászos uborka	Zöldborsókrémleves TM, csülök pörkölt, galuska, kovászos uborka	Zöldborsókrémleves TM, csülök pörkölt, bulgur 1/2, kovászos uborka, üdítő
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye	
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása, puffancs	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, újhagyma, tökmagvas zsemle	Tea, kolbással töltött sonka, margarin, újhagyma, tökmagvas zs.	Tea, kolbással töltött sonka, margarin, újhagyma, zsemle
Péntek 26	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves, grill csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt spárga 1/2	Almaleves TM, rakott spárga TM	Almaleves TM diab, rakott spárga TM, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, kígyóuborka, zsemle
Szombat 27	Reggeli	Tea, tükörtojás, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, szilvalekváros derelye fahéjas poruckorral	Rablóhúsleves, szilvalekváros derelye fahéjas porcukorral	Rablóhúsleves, rizsfelfújt diab TM, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy	
Vasárnap 28	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, hónapos retek, zsemle
	Reggeli	Tea, szardínia, paradicsom 1/2, kifli, félbarna kenyér	Tea, májkrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, májkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, tarhonyás hús csirkéből, cékla	Csontleves, tarhonyás hús, cékla	Csontleves, hajdinas hús, cékla, üdítő
2023. május 28.	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, kakaós csiga	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, csirkemell sonkakrém, rozskenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
2023. május 29.	Ebéd	Magyaros gombaleves, paprikás burgonya csirkehússal, csalamádé	Magyaros gombaleves, paprikás burgonya, sült lecsókolbász, csalamádé	Magyaros gombaleves, paprikás burgonya 1/2, sült lecsókolbász, csalamádé, almabefőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Almabefőtt	
2023. május 30.	Vacsora	Tea, tömlős sajt, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, zöldpaprika 1/2, zsemle

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

