



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

23. hét

2023. június 5-től 2023. június 11-ig

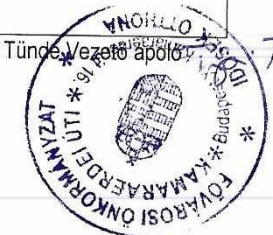
Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 5	Citromos tea, tej Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Kefir	Zöldborsóleves daragaluskával Lecsó sült debrecenivel, tarhonyával	Eper	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Kedd 6	Citromos tea Főtt virsli, mustár Kifli, félbarna kenyér	Tej	Hideg erdei gyümölcsleves Dubarry harcsaszelet, párolt rizs Csemege uborka	Meggy	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Szerda 7	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Kigyóuborka, tökmagos zsemle	Tej	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Rakott burgonya Pepperóni paprika	Cseresznye	Citromos tea, kakaó Minijam, margarin Kalács
Csütörtök 8	Citromos tea Kolbással töltött sonka 3 szelet Margarin, paradicsom ½ Félbarna kenyér	Tej	Magyaros karfiolleves Hentes tokány penne tésztával	Eper	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém Zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Péntek 9	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér	Tej	Marha babgulyás Piskótakocka csokoládé öntettel	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Korpás zsemle
Szombat 10	Citromos tea, vaníliás tej Almás croissant Félbarna kenyér	Réteges joghurt	Rablóhúsleves Zöldbabfőzelék sült párizsival	Eper	Citromos tea Trappista sajt 3 szelet, margarin Kigyóuborka, félbarna kenyér
Vasárnap 11	Citromos tea Tepertő, margarin Újhagyma, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Csirkepaprikás bulgurral Cékla	Sport szelet	Citromos tea Sonkakrém Rozskenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök

Kiss Mariann Dietetikus

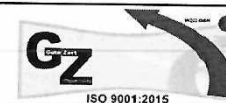
**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**

Jóváhagyta: Tunyi Tünde, vezető ápoló





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



23. hét ETLAP - DIETÁS ETREND 2023. június 5.-2023. június 11.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 5	Reggeli	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu, tarhonya	Zöldborsóleves, lecsó sült debrecenivel, hajdina 1/2, eper	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Eper
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Kedd 6	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, kifli, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Körteleves, sült harcsafilé, párolt rizs, cékla	Körteleves diab, sült harcsafilé, párolt rizs 1/2, csemege uborka, meggy	Körteleves, dubarry harcsaszelet, rizspép
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szerda 7	Reggeli	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, kígyóuborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, soprnikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségkrémleves, rakott brokkoli diétás	Zöldségkrémleves, rakott brokkoli, üdítő	Zöldségkrémleves, rakott brokkoli diétás
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács
Csütörtök 8	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbással töltött sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, kefir, pulykasonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, spárgás-csirkés penne	Magyaros karfiolleves, hentes tokány, penne 1/2, eper	Magyaros karfiolleves, spárgás-csirkés ragu, tört burgonya
	Uzsonna	Alma		Eper
	Vacsora	Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, karalábé püré, zöldfűszeres sajtkrém, félbarna kenyér
Péntek 9	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, lillahagyma, zsemle	Tea, zöldség püré, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Marhagulyás diétás, piskótakocka csokoládé öntettel	Marhagulyás, túrófelfújt diab, almabefőtt diab	Marhagulyás, túrófelfújt
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér
Szombat 10	Reggeli	Tea, vaniliás tej, almás croissant, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejbedara fahéj szórással, félbarna kenyér
	Tízórai	Réteges joghurt		Réteges joghurt
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, sült párizsi, zöldbabfőzelékpüré	Rablóhúsleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék diab, eper	Csirkeragu leves diétás, sült párizsi, zöldbabfőzelékpüré
	Uzsonna	Üdítő		Eper
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, kígyóuborka, zsemle	Tea, brokkoli püré, reszelt sajt, félbarna kenyér
Vasárnap 11	Reggeli	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, kefir, tavaszikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkepaprikás diétás, bulgur, cékla	Zöldségleves, csirkepaprikás, bulgur 1/2, cékla, étcsokoládé	Zöldségleves, csirkepaprikás diétás, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, rozskenyér	Tea, sonkakrém, zsemle	Tea, karalábé püré, sonkakrém, 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: Turai Tünde Vezető *T*





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



23. hét 2023. június 5.-2023. június 11.  
ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 5	Reggeli	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Kefír	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, zöldséges csirkeragu, tarhonya	Zöldborsóleves, lecsó sült debrecenivel, tarhonya	Zöldborsóleves, lecsó sült debrecenivel, hajdina 1/2, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, zsemle
Kedd 6	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kifli, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves, dubarry harcsaszlet, párolt rizs, csemege uborka	Körteleves TM, sült harcsafilé, párolt rizs, csemege uborka	Körteleves TM diab, sült harcsafilé, párolt rizs 1/2, csemege uborka, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Szerda 7	Reggeli	Tea, szardíniakrém, kígyóuborka, tökmagos zsemle	Tea, téliszalámi, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségkrémleves, grill csirkemell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2	Zöldségkrémleves TM, rakott brokkoli TM	Zöldségkrémleves TM, rakott brokkoli TM, üdítő
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye	
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, kalács	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 8	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, kolbássalzaltöltött sonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, kolbássalzaltöltött sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, spárgás-csirkés penne	Magyaros karfiolleves, hentes tokány, penne tészta	Magyaros karfiolleves, hentes tokány, penne tészta 1/2, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, mini májas, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, mini májas, zöldpaprika 1/2, zsemle
Péntek 9	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Marha babgulyás, piskótakocka csokoládé öntettel	Marha babgulyás, darafelfújt TM	Marhagulyás, darafelfújt TM diab, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, túrókrém, korpás zsemle	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
Szombat 10	Reggeli	Tea, vaníliás tej, almás croissant, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Réteges joghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, halrúd, zöldbabfőzelék	Rablóhúsleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék TM	Rablóhúsleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék TM diab, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kígyóuborka, zsemle
Vasárnap 11	Reggeli	Tea, tükörtojás, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, csirkepaprikás, bulgur, cékla	Zöldségleves, csirkepörkölt, bulgur, cékla	Zöldségleves, csirkepörkölt, bulgur 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő	
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, rozskenyér	Tea, sonkakrém, rozskenyér	Tea, sonkakrém, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

