



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

24. hét

2023. június 12-től 2023. június 18-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 12	Citromos tea Téli szalámi 4 szelet, margarin Paradicsom ½, Félbarna kenyér, mini baguette	Tej	Burgonyakrémleves levesgyönggyel Rántott pulykamell Főtt rizs ½, lecsó ½	Meggy	Citromos tea, tejeskávé Gyümölcsjoghurt Briós
Kedd 13	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos sertésraguleves Zöldborsófőzelék fasírttal	Eper	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér,
Szerda 14	Citromos tea Hame pástétom, paradicsom ½ Félbarna kenyér, tökmagvas zsemle	Tej	Csirkeaprólék leves Bolognai spagetti reszelt sajttal	Cseresznye	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Csütörtök 15	Citromos tea, tej Marha párizsi 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Réteges joghurt	Hideg almaleves Sertéspörkölt párolt bulgurral Pepperóni paprika	Eper	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1/2, félbarna kenyér
Péntek 16	Citromos tea Főtt virsli, mustár Félbarna kenyér	Tej	Alföldi sertésraguleves Túrós csusza szalonna pörccel	Meggy	Citromos tea Majonézes-csirkés saláta Sajtos baguette
Szombat 17	Citromos tea, tej Kakaós csiga Félbarna kenyér	Krémtúró	Karalábéleves Tökfőzelék rántott halrúddal	Üdítő	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Vasárnap 18	Citromos tea Pritaminos túrókrém, kígyóborka Kifli, félbarna kenyér	Tej	Orjaleves Nudli barackizzel	Sport szelet	Citromos tea Tavaszi felvágott 2 szelet, kockasajt Paradicsom ½, félbarna kenyér

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



Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

05



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



24. hét ETLAP - DIÉTÁS ETREND 2023. június 12.-2023. június 18.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 12	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, zellerpüré, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	BurgonyakréMLEVES, sült pulykamell, főtt rizs, cékla	ZellerkréMLEVES, sült pulykamell, főtt rizs 1/2, lecsó 1/2, meggy	BurgonyakréMLEVES, sült pulykamell, főtt rizs, cékla
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
Kedd 13	Vacsora	Tea, tejeskávé, gyümölcsjoghurt, briós	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejeskávé, gyümölcsjoghurt, briós
	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, kefir, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, fasírt diétás, zöldborsópüréfőzelék	Tárkonyos sertésragu leves, fasírt, zöldborsófőzelék diab, eper	Tárkonyos sertésraguleves, fasírt diétás, zöldborsópüréfőzelék
Szerda 14	Uzsonna	Udító		Eper
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, darált párizsi, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, kakaós-banános zabkása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
Csütörtök 15	Ebéd	Zöldségleves, parajos-csirkés penne diétás	Zöldségleves, parajos-csirkés penne diétás, körtebefőtt diab	Zöldségleves, parajos-csirkés ragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tej, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, brokkoli püré, marha párizsikrém, félbarna kenyér
Péntek 16	Tízórai	Réteges joghurt		Réteges joghurt
	Ebéd	Almaleves, majorannás pulykaragu, bulgur, cékla	Almaleves diab, sertéspörkölt, bulgur 1/2, pepperóni paprika, eper	Almaleves, majorannás pulykaragu, burgonyapüré, cékla
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér
Szombat 17	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, zöldségpüré, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Alföldi sertésraguleves, túrós csusza	Alföldi sertésraguleves, túrós csusza szalonna pörccel, meggy	Alföldi sertésraguleves, őszibarackos tejberizs
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
Vasárnap 18	Vacsora	Tea, joghurtos csirkesaláta, sajtos baguette	Tea, joghurtos csirkesaláta, zsemle	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tej, kakaós csiga, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db, félbarna kenyér
	Tízórai	Natúr joghurt		Tej
	Ebéd	Kertészleves, halrúd, tökfőzelék diétás	Karalábéleves, rántott halrúd, tökfőzelék diétás, üdítő	Kertészleves, halrúd, tökfőzelék diétás
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, karalábé püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, túrókrém, kifli, félbarna kenyér	Tea, pritamínos túrókrém, kigyóuborka, zsemle	Tea, túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, almafelújít	Orjaleves, almafelújít diab, étcsokoládé	Pulykaragu leves, almafelújít
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, tavaszi felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, sárgarépa püré, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu



* oldalszám: 1/1
2023.05.16.



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



24. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. június 12.-2023. június 18.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 12	Reggeli	Tea, tonhalkrém, paradicsom 1/2, mini baguette, félbarna k.	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Burgonyakrémleves, rántott pulykamell, főtt rizs 1/2, lecsó 1/2	Zellerkrémleves TM, sült pulykamell, főtt rizs 1/2, lecsó 1/2	Zellerkrémleves TM, sült pulykamell, főtt rizs 1/2, lecsó 1/2, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy	
	Vacsora	Tea, tejeskávé, gyümölcsjoghurt, briós	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
Kedd 13	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, főtt tojás, zöldborsófőzelék	Tárkonyos sertésragu leves TM, fasírt, zöldborsófőzelék TM	Tárkonyos sertésragu leves TM, fasírt, zöldborsófőzelék TM diab, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Szerda 14	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, parajos-csirkés penne diétás	Csirkeaprólék leves, bolognai spagetti	Zöldségleves, parajos-csirkés penne TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
Csütörtök 15	Reggeli	Tea, tej, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
	Tízórai	Réteges joghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Almaleves, majorannás pulykaragu, bulgur, pepperóni paprika	Almaleves TM, sertéspörkölt, bulgur, pepperóni paprika	Almaleves TM diab, sertéspörkölt, bulgur 1/2, pepperóni paprika, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Péntek 16	Reggeli	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Legényfogó leves csirkéből, túrós csusza	Alföldi sertésragu leves TM, őszibarackos tejberizs TM	Alföldi sertésragu leves TM, őszibarackos tejberizs TM diab, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy	
	Vacsora	Tea, majonézes csirkés saláta, sajtos baguette	Tea, grill csirkemell, margarin, félbarna kenyér	Tea, grill csirkemell, margarin, zsemle
Szombat 17	Reggeli	Tea, tej, kakaós csiga, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Krémtúró	Növényi tej	
	Ebéd	Karalábéleves, halrúd, tökfőzelék	Karalábéleves, halrúd, tökfőzelék TM	Karalábéleves, halrúd, tökfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Vasárnap 18	Reggeli	Tea, pritamínos túrókrém, kigyóuborka, kifli, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Pulykaragu leves, nudli barackízzel	Orjaleves, nudli barackízzel	Orjaleves, almafelfújt TM diab, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Meggybefőtt	
	Vacsora	Tea, kokasajt 2 db, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



Oldalszám: 1/1

Dátum: 2023.05.16.