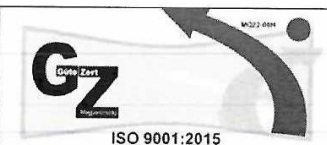




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

25. hét

2023. június 19-től 2023. június 25-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 19	Citromos tea, tej Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér	Kefir	Bazsalikomos paradicsomleves ABC tésztával Rakott kel tejföllel sütve	Meggy	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 20	Citromos tea Lángolt kolbászkrem, paradicsom ½ T.K. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Hideg körteleves Majorannás burgonyafőzelék Sült császárszalonnával	Cseresznye	Citromos tea Orosz hússaláta Sajtos stangli
Szerda 21	Citromos tea Főtt debreceni, ketchup Mini baguette, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves cérnametélttel Sertéssült, párolt rizs Tzatziki	Eper	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet Magyaros sajtkrém, félbarna kenyér
Csütörtök 22	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, tömlős sajt Kígyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Börzsönyi gombaleves Sült csirkeszárny, párolt bulgur 1/2 Szalonnás zöldbab ½	Meggy	Citromos tea Mediterrán túrókrém, paradicsom ½ Félbarna kenyér
Péntek 23	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Zöldpaprika ½, tökmagvas zsemle Félbarna kenyér	Tej	Daragaluskaleves Töltött paprika paradicsommártással Főtt burgonya	Sport szelet	Citromos tea Kakaó Vaníliás croissant
Szombat 24	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos csirkeraguleves Pulykapörkölt kagylótésztával Paprikába töltött káposzta ½	Dörmi	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Vasárnap 25	Citromos tea, tejeskávé Minijam, miniméz Briós, félbarna kenyér	Natúr joghurt	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Sóska főzelék, főtt burgonya ½ Sült tojásfeltéttel	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, kígyóuborka Félbarna kenyér

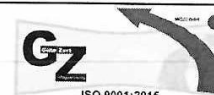
Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus
Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló
FŐVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT
Kamaraerdei Úti Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.
Adószám: 15490531-2-43



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



2023. június 19.-2023. június 25.

25. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 19	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, kefir, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Tej
	Ebéd	Sárgarépa krémleves, rakott cukkini	Sárgarépa krémleves, rakott kelkáposzta, meggy	Sárgarépa krémleves, rakott cukkini
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
Kedd 20	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, karfiol püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, lángolt kolbászkрем, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Körteleves, panírozott halrúd, majorannás burgonyafőzelék	Körteleves diab, sült császárszalonna, finomfőzelék diab, üdítő	Körteleves, panírozott halrúd, finomfőzelék
Szerda 21	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, sajtos stangli	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
Csütörtök 22	Ebéd	Zöldségleves, pulykasült diétás, párolt rizs, cékla	Zöldségleves, sertéssült, párolt rizs 1/2, tzatziki, eper	Zöldségleves, sertés sült diétás, párolt rizs, tzatziki
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, magyaros sajtkrém, zsemle	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, sárgarépa püré, olaszkrém, félbarna kenyér
Péntek 23	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Kertészleves, grill csirkemell diétás, párolt bulgur 1/2, párolt zöldség 1/2	Kertészleves, sült csirkeszárny, párolt bulgur 1/2, szalonnás ceruzabab 1/2, meggy	Kertészleves, grill csirkemell diétás, burgonyapüré
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, mediterrán túrókrém, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér
Szombat 24	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, karalábé püré, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Daragaluska leves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya	Daragaluska leves, töltött paprika diab, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Daragaluska leves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
Vasárnap 25	Vacsora	Tea, kakaó, vaníliás croissant	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, kakaó, vaníliás croissant
	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, tejföl 2dl, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, zöldfűszeres csirketokány, kagylótészta	Tárkonyos csirkeragu leves, pulykapörkölt, kagylótészta 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, üdítő	Tárkonyos csirkeragu leves, zöldfűszeres csirketokány, rizspép
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, almás őszibarack pép, darált soproni felvágott, félbarna
	Reggeli	Tea, tejeskávé, minijam, miniméz, briós, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, tejeskávé, minijam, miniméz, briós, félbarna kenyér
	Tízórai	Natúr joghurt		Natúr joghurt
	Ebéd	Zöldségkrémleves, főtt tojás, sóska főzelék, főtt burgonya 1/2	Zöldségkrémleves, sült tojás, sóska főzelék diab, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab	Zöldségkrémleves, főtt tojás, sóska főzelék, főtt burgonya 1/2
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, kefir, rakott nyelv krém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu





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



25. hét 2023. június 19.-2023. június 25.
ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 19	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej	
	Ebéd	Bazsalikomlos paradicsomleves, rakott cukkini	Bazsalikomlos paradicsomleves, rakott cukkini TM	Sárgarépa krémleves TM, rakott cukkini TM, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Kedd 20	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom 1/2, tk kenyér	Tea, lángolt kolbászkrém, paradicsom 1/2, tk kenyér, félbarna k.	Tea, lángolt kolbászkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Körteleves, panírozott halrúd, majorannás burgonyafőzelék	Körteleves TM, sült császárszalonna, finomfőzelék TM	Körteleves TM diab, sült császárszalonna, finomfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye	
	Vacsora	Tea, orosz hússaláta csirkemell sonkából, sajtos stangli	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
Szerda 21	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, pulykasült, párolt rizs, tatziki	Zöldségleves, sertés sült, párolt rizs, cékla	Zöldségleves, sertés sült, párolt rizs 1/2, cékla, eper
	Uzsonna	Eper	Eper	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
Csütörtök 22	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csüők sonka, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csüők sonka, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, sült csirkeszárny, párolt bulgur 1/2, párolt zöldség 1/2	Börzsönyi gombaleves, sült csirkeszárny, párolt bulgur 1/2, szalonnás ceruzabab 1/2	Kertészleves, sült csirkeszárny, párolt bulgur 1/2, szalonnás ceruzabab 1/2, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy	
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Péntek 23	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, zöldpaprika 1/2, tökmagvas zsemle	Tea, téli salámi, margarin, zöldpaprika 1/2, tökmagvas zsemle	Tea, téli salámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Daragaluska leves, grill csirkemell, kapormártás, főtt burgonya	Daragaluska leves, töltött paprika, főtt burgonya	Daragaluska leves, töltött paprika diab, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, kakaó, vaníliás croissant	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Szombat 24	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, pulykapörkölt, kagylótészta, paprikába töltött káposzta 1/2	Tárkonyos csirkeragu leves TM, pulykapörkölt, kagylótészta, paprikába töltött káposzta 1/2	Tárkonyos csirkeragu leves TM, pulykapörkölt, kagylótészta 1/2, paprikába töltött káposzta 1/2, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Üdítő	
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Vasárnap 25	Reggeli	Tea, tejeskávé, minijam, miniméz, briós, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségkrémleves, sült tojás, sóska főzelék, főtt burgonya 1/2	Zöldségkrémleves TM, főtt tojás, sóska főzelék TM, főtt burg. 1/2	Zöldségkrémleves TM, főtt tojás, sóska főzelék TM diab, főtt burg. 1/2, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kígyóuborka, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



Handwritten signature and date: 2023.05.23