



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

26. hét

2023. június 26-tól 2023. július 2-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 26	Citromos tea Körözött, zöldpaprika ½ Kifli, félbarna kenyér	Tej	Orja leves Tökfőzelék fasírttal	Cseresznye	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, kefir Félbarna kenyér
Kedd 27	Citromos tea Kamaraerdei omlett Tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tej	Hideg almás szederleves Carbonara spagetti	Meggy	Citromos tea Turista felvágott 2 szelet, kockasajt Kígyóuborka, félbarna kenyér
Szerda 28	Citromos tea Sült lecsókolbász, toma Félbarna kenyér	Tej	Tanyasi csirkeaprólék leves Rakott zöldbab	Jégkrém	Citromos tea Eidami sajt 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Csütörtök 29	Citromos tea, kakaó Meggyes croissant Félbarna kenyér	Krémtúró	Kassai burgonyaleves Sült harcsafilé Majonézes káposztasalátával	Kókuszgolyó	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Péntek 30	Citromos tea Házi tonhalkrém Mini baguette, félbarna kenyér	Tej	Hideg ribizlileves Lasagne	Meggy	Citromos tea Húsos zsír, lilahagyma Félbarna kenyér
Szombat 1	Citromos tea Zalakrém, kígyóuborka T.K. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves eperlevél tésztával Kelkáposzta főzelék bélszínrolóval	Cseresznye	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Vasárnap 2	Citromos tea, tej Fahéjas csiga Félbarna kenyér	Réteges joghurt	Zöldborsóleves daragaluskával Jóasszony ragu párolt bulgurral	Sport szelet	Citromos tea Mini májas, paradicsom ½ Sajtos stangli

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló
Kamaraerdei Úti Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16
Telefonszám: 15490531-2-43





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



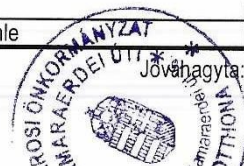
26. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND 2023. június 26.-2023. július 2.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 26	Reggeli	Tea, körözött, kifli, félbarna kenyér	Tea, körözött, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, körözött, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, fasírt diétás, tökfőzelék diétás	Orjaleves, fasírt, tökfőzelék diétás, körtebefőtt diab	Csirkeragu leves diétás, fasírt diétás, tökfőzelék diétás
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Kedd 27	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, kamaraerdei omlott, zsemle	Tea, zellerpüré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Almaleves, csirkés-spárgás penne	Almaleves diab, csirkés-spárgás penne, meggy	Almaleves, csirkés-spárgás ragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, olasz felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott 3 szelet, margarin, kigyóuborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, olaszkrém, kockasajt, félbarna kenyér
Szerda 28	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, torma, zsemle	Tea, natúr joghurt, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tanyasi csirkeaprólék leves, rakott zöldbab	Tanyasi csirkeaprólék leves, rakott zöldbab, étcsokoládé	Tanyasi csirkeaprólék leves, rakott zöldbab
	Uzsonna	Jégkrém		Jégkrém
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, brokkoli püré, reszelt sajt, félbarna kenyér
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, kakaó, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, kakaó, gofri 2 db, félbarna kenyér
	Tízórai	Natúr joghurt		Natúr joghurt
	Ebéd	Kassai burgonyaleves, sült harcsafilé, zöldséges ágy besemellel	Kassai burgonyaleves, sült harcsafilé, majonézes káposztasaláta, üdítő	Kassai burgonyaleves, sült harcsafilé, zöldséges ágy besemellel
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Péntek 30	Reggeli	Tea, házi tonhalkrém, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, házi tonhalkrém, zsemle	Tea, zöldség püré, házi tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Őszibarack krémleves, pulykaragu, párolt rizs	Őszibarack krémleves diab, pulykaragu, párolt rizs 1/2, meggy	Őszibarack krémleves, pulykaragu, párolt rizs
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, lilahagyma, zsemle	Tea, kefir, sonkakrém, félbarna kenyér
Szombat 1	Reggeli	Tea, zala felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, kigyóuborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, zöldbabpüréfőzelék, bélszínroló	Zöldségleves, bélszínroló, kelkáposztafőzelék, diabetikus ostya	Zöldségleves, zöldbabpüréfőzelék, bélszínroló
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, karalábé püré, darált párizsi, félbarna kenyér
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, tej, fahéjas csiga, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle	Tea, almás-fahéjas zabkása, félbarna kenyér
	Tízórai	Réteges joghurt		Réteges joghurt
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu, bulgur	Zöldborsóleves, jóasszony ragu, bulgur 1/2, üdítő	Zöldborsópüréleves, zöldséges csirkeragu, tört burgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, mini májas, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, mini májas, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, sárgarépa püré, mini májas, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus, Árky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann
Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.
Adószám: 15490531-2-43



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



26. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. június 26.-2023. július 2.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 26	Reggeli	Tea, körözött, zöldpaprika 1/2, kifli, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, halrúd, tökfőzelék	Orjaleves, fasírt, tökfőzelék TM	Orjaleves, fasírt, tökfőzelék TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye	
	Vacsora	Tea, pulykasonka 3 szelet, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka 3 szelet, margarin, zsemle
Kedd 27	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tökmagos zsemle, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Almás szederleves, csirkés-spárgás penne	Almaleves TM, csirkés-spárgás penne TM	Almaleves TM diab, csirkés-spárgás penne TM, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy	
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott 3 szelet, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott 3 szelet, margarin, kígyóborka, zsemle
Szerda 28	Reggeli	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, torma, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, torma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tanyasi csirkeaprólék leves, grill csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt zöldbab 1/2	Tanyasi csirkeaprólék leves, rakott zöldbab TM	Tanyasi csirkeaprólék leves, rakott zöldbab TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Jégkrém	Körte befőtt	
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, májkrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, májkrém, paradicsom 1/2, zsemle
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, kakaó, meggyes croissant, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
	Tízórai	Krémtúró	Növényi tej	
	Ebéd	Kassai burgonyaleves, sült harcsafilé, majonézes káposztasaláta	Kassai burgonyaleves, sült harcsafilé, zöldséges ágy	Kassai burgonyaleves, sült harcsafilé, zöldséges ágy, üdítő
	Uzsonna	Kókuszgolyó	Üdítő	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, hónapos retek, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle
Péntek 30	Reggeli	Tea, házi tonhalkrém, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, házi tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, házi tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Ribizileves, pulykaragu, párolt rizs	Őszibarack krémleves TM, pulykaragu, párolt rizs	Őszibarack krémleves TM diab, pulykaragu, párolt rizs 1/2, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, lilahagyma, zsemle
Szombat 1	Reggeli	Tea, minijam, margarin, tk kenyér, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, kígyóborka, tk kenyér	Tea, zalakrém, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, főtt tojás, kelkáposztafőzelék	Zöldségleves, bélszínroló, kelkáposztafőzelék	Zöldségleves, bélszínroló, kelkáposztafőzelék, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, tej, fahéjas csiga, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Réteges joghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, zöldséges csirkeragu, bulgur	Zöldborsóleves, zöldséges csirkeragu TM, bulgur	Zöldborsóleves, zöldséges csirkeragu TM, bulgur 1/2, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, paradicsom 1/2, sajtos stangli	Tea, mini májas, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, mini májas, paradicsom 1/2, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

FŐVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT
KAMARAEDEI ÚTI * 92
Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető-ápoló
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.
Tel: 15490531-43