



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

29. hét

2023. július 17-től 2023. július 23-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 17	Citromos tea Hame pástétom, kigyóuborka Sajtos stangli, félbarna kenyér	Tej	Karalábékrémleves levesgyönggyel Rakott zöldbab tejföllel sütve	Görögdinnye	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 18	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Olasz zöldségleves Tökfőzelék roston sült harcsafilével ½	Jégkrém	Citromos tea Kolozsvári szalonna, póréhagyma Félbarna kenyér
Szerda 19	Citromos tea Főtt virsli, mustár Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Csontleves lúdgége tésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával	Sárgadinnye	Citromos tea Csirkemell sonka 2 szelet, kockasajt Kigyóuborka, félbarna kenyér
Csütörtök 20	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Zöldpaprika ½, tk magvas kenyér Félbarna kenyér	Tej	Hideg almaleves Csülkös pacalpörkölt, rövidcső tészta Ecetes almapiaprika	Sport szelet	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin Félbarna kenyér
Péntek 21	Citromos tea, tej Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½, rozskenyér Félbarna kenyér	Kefir	Palócleves Mákos guba vanília öntettel	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér
Szombat 22	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Meggyleves Tarhonyás hús házi vitaminalátával	Szilva	Citromos tea Turista felvágott 2 szelet Vödrös sajtkrém, félbarna kenyér
Vasárnap 23	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Kigyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Paradicsomos káposzta egybe fasírt- tal	Túró rudi	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jövőhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!





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



29. hét ETLAP - DIETÁS ÉTREND 2023. július 17.-2023. július 23.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 17	Reggeli	Tea, hame pástétom, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kígyóborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, hame pástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Spárgakrémléves, rakott sárgarépa pulykahúsból	Karalábekrémléves, rakott zöldbab, üdítő	Spárgakrémléves, rakott sárgarépa pulykahúsból
	Uzsonna	Görögdinnye		Görögdinnye
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, karalábé püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Kedd 18	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, sárgarépa püré, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, sült harcsafilé 1/2, tökfőzelék diétás	Csirkeragu leves diétás, sült harcsafilé 1/2, tökfőzelék diétás, diabétiкус otya	Csirkeragu leves diétás, sült harcsafilé 1/2, tökfőzelék diétás
	Uzsonna	Jégkrém		Jégkrém
Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, kolozsvári szalonna, póréhgyma, zsemle	Tea, őszibarackos árpakása	
Szerda 19	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Csontleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya	Csontleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab	Csontleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Sárgadinnye		Sárgadinnye
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka 3 szelet, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, brokkoli püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Csütörtök 20	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Almaleves, zöldfűszeres csirkeragu, rövidcső teszta	Almaleves diab, csülkös pacalpörkölt, rövidcső teszta 1/2, ecetes almabefőtt diab, étcsokoládé	Almaleves, zöldfűszeres csirkeragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
Vacsora	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, zsemle	Tea, karfiol püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	
Péntek 21	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, kefir, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kefir		Tej
	Ebéd	Palócpüréleves, tejberizs kakaó szórással	Palócleves, tejberizs kakaó szórással diab, almabefőtt diab	Palócpüréleves, tejberizs kakaó szórással
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, zöldségpüré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	
Szombat 22	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Körteleves, tarhonyás hús csirkéből, cékla	Körteleves diab, hajdinas hús, cékla, üdítő	Körteleves, csirkemell pörkölt, tört burgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
Vacsora	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, vödörös sajtkrém, zsemle	Tea, natúr joghurt, tavaszikrém, félbarna kenyér	
Vasárnap 23	Reggeli	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, kefir, sopronikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zöldségleves, egybe fasírt, brokkolifőzelék	Zöldségleves, egybe fasírt, brokkolifőzelék, túró rudi diab	Zöldségleves, egybe fasírt, brokkolifőzelék
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, újhagyma, zsemle	Tea, almás őszibarack pép, darált gépsonka, félbarna kenyér	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *MC* Árky Tamás Konyhafőnök *h*

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elemlez@kamerdo.hu



oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.06.20.



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



29. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. július 17.-2023. július 23.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 17	Reggeli		Tea, hame pástétom, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tea, tömlős sajt, kígyóuborka, sajtos stangli, félbarna kenyér	Növényi tej	
	Ebéd	Karalábékrémleves, rakott sárgarépa pulykahússal	SpárgakréMLEVES TM, rakott zöldbab TM	SpárgakréMLEVES TM, rakott zöldbab TM, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle
Kedd 18	Reggeli	Tea, trappista sajt, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, sült harcsafilé 1/2, tökfőzelék	Olasz zöldségleves, sült harcsafilé 1/2, tökfőzelék TM	Csirkeraгу leves diétás, sült harcsafilé 1/2, tökfőzelék TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Jégkrém	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, kolozsvári szalonna, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, póréhagyma, zsemle
Szerda 19	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, grill csirkemell, zeller mártás, főtt burgonya	Csontleves, paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	Csontleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Sárgadinnye	Sárgadinnye	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka 3 szelet, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka 3 szelet, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka 3 szelet, margarin, kígyóuborka, zsemle
Csütörtök 20	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, zöldpaprika 1/2, tk kenyér, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, tk kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Almaleves, zöldfűszeres csirkeraгу, rövidcső tészta	Almaleves TM, csülkös pacalpörkölt, rövidcső tészta, almapaprika	Almaleves TM diab, csülkös pacalpörkölt, rövidcső tészta 1/2, almapaprika, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle
Péntek 21	Reggeli	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, paradicsom 1/2, rozskenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, rozskenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Pulykeraгу leves, mákos guba vanília öntettel	Pulykeraгу leves, tejberizs kakaó szórással TM	Pulykeraгу leves, tejberizs kakaó szórással TM diab, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle
Szombat 22	Reggeli	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Meggyleves, tarhonyás hús csirkéből, házi vitaminsaláta	Körteleves TM, tarhonyás hús, házi vitaminsaláta	Körteleves TM diab, hajdinas hús, cékla, üdítő
	Uzsonna	Szilva	Szilva	
	Vacsora	Tea, vödörös sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott 3 szelet, margarin, zsemle
Vasárnap 23	Reggeli	Tea, tükörtojás, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, halrúd, paradicsomos káposzta	Zöldségleves, egybe fasírt, paradicsomos káposzta	Zöldségleves, egybe fasírt, brokkolifőzelék TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Túró rudi	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, újhagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *M* Arky Tamás Konyhafőnök *A*

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető-ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.06.20.

