



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

28. hét

2023. július 10-től 2023. július 16-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 10	Citromos tea Füstölt sajtos sajtkrém Kígyóborka Félbarna kenyér	Tej	Brokkolikrémleves levesgyönggyel Sült csirkeshagymás tört burgonyával, csalamádé	Sárgadinnye	Citromos tea Majonézes csirkés sajtos kukoricasaláta Korpás zsemle
Kedd 11	Citromos tea, vaníliás tej Diós búrkifli Félbarna kenyér	Réteges joghurt	Zöldségleves lúdgége tésztával Kelkáposztafőzelék rántott párizsival	Sport szelet	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Szerda 12	Citromos tea Főtt krinolin, ketchup Félbarna kenyér	Tej	Erdei gyümölcsleves Paprikás krumplicsült debrecenivel	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Mediterrán túrókrém Tejes kifli
Csütörtök 13	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kígyóborka, puffancs Félbarna kenyér	Tej	Citromos kertileves Harcspaprikás túrós csuszával	Görögdinnye	Citromos tea Majorannás mini májas Paradicsom ½ Félbarna kenyér
Péntek 14	Citromos tea Kolbásszal töltött sonka 3 szelet Margarin, pritaminpaprika ½ T.K. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Zellerkrémleves levesgyönggyel Lecsó sült tarjával, párolt rizzsel	Cseresznye	Citromos tea, kakaó Minijam, miniméz Margarin Kalács
Szombat 15	Citromos tea Házi sonkakrém, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér	Tej	Alföldi sertésraguleves Káposztás tészta	Dörmi	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, kefir Margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 16	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Frankfurti leves Pulykapörkölt főtt bulgarral Csemege uborka	Sport szelet	Citromos tea Vaníliás túrókrém Meggyes croissant

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Diétetikus

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

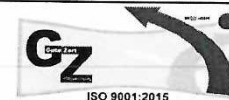
Készítette: Árky Tamás
Elérhetőség: elelemz@kamerdo.hu



oldalszám: 13
Dátum: 2023.06.13.



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



28. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND 2023. július 10.-2023. július 16.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 10	Reggeli	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, kígyóborka, zsemle	Tea, zöldség püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Brokkolikrémleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, sült csirkeszárny, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Brokkolikrémleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Sárgadinnye		Sárgadinnye
	Vacsora	Tea, joghurtos csirkés sajtaláta, korpás zsemle	Tea, joghurtos csirkés sajtaláta, zsemle	Tea, natúr joghurt, sült csirkemell, reszelt sajt, félbarna kenyér
Kedd 11	Reggeli	Tea, vaníliás tej, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, vaníliás tej, gofri 2 db, félbarna kenyér
	Tízórai	Réteges joghurt		Réteges joghurt
	Ebéd	Zöldségleves, sült párizsi, sárgarépafozelék	Zöldségleves, rántott párizsi, kelkáposztafozelék, diabetikus ostya	Zöldségleves, sült párizsi, sárgarépafozelék
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
Szerda 12	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, paprikás burgonya csirkével diétás	Őszibarack leves diab, paprikás burgonya 1/2, sült debreceni, almabefőtt diab	Őszibarack leves, paprikás burgonya csirkével diétás
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, kifli	Tea, mediterrán túrókrém, zsemle	Tea, mediterrán túrókrém, darált marha párizsi, félbarna kenyér
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, puffancs, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, tejföl 2dl, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Citromos kertileves, harcsapaprikás diétás, csusza tészta	Citromos kertileves, harcsapaprikás, túrós csusza 1/2, körtebefőtt diab	Citromos kertileves, harcsapaprikás diétás, főtt burgonya
	Uzsonna	Görögdinnye		Görögdinnye
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, brokkoli püré, majorannás mini májas, félbarna kenyér
Péntek 14	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbásszal töltött sonka, margarin, pritaminpaprika 1/2,	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, grill csirkemell diétás, kapormártás, párolt rizs	Zellerkrémleves, sült tarja, lecsó, párolt rizs 1/2, üdítő	Zellerkrémleves, grill csirkemell diétás, kapormártás, párolt rizs
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, miniméz, margarin, kalács	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, kakaó, minijam, miniméz, margarin, kalács
Szombat 15	Reggeli	Tea, gépsonka 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, házi sonkakrém, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, karalábé püré, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Alföldi sertésraguleves, túrófelfűjt	Alföldi sertésraguleves, túrófelfűjt diab, almabefőtt diab	Alföldi sertésraguleves, túrófelfűjt
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, zala felvágott, kefir, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, kefir, zalakrém, félbarna kenyér
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, natúr joghurt, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Virslis kertészleves, pulykaragu, bulgur, cékla	Virslis kertészleves, pulykapörkölt, bulgur 1/2, csemege uborka, étcsokoládé	Virslis kertészleves, pulykaragu, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, zellerpüré, darált párizsi, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápolónő

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmelez@kamerdo.hu



oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.06.13.



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



28. hét 2023. július 10.-2023. július 16.
ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

Nap	Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes	
Hétfő 10	Reggeli	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Brokkolikrémleves, sült csirkeszárny, hagymás törtburgonya, csalamádé	Brokkolikrémleves TM, sült csirkeszárny, hagymás törtburgonya, csalamádé	Brokkolikrémleves TM, sült csirkeszárny, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Sárgadinnye	Sárgadinnye	
	Vacsora	Tea, majonézes csirkés sajtos kukoricasaláta, korpás zsemle	Tea, sült csirkemell, margarin, korpás zsemle	Tea, sült csirkemell, margarin, zsemle
Kedd 11	Reggeli	Tea, vaníliás tej, diós búrkifli, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Réteges joghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, főtt tojás, kelkáposztafőzelék	Zöldségleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék	Zöldségleves, sült párizsi, kelkáposztafőzelék, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, kigyóuborka, zsemle
Szerda 12	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves, paprikás burgonya csirkével	Őszibarack leves TM, paprikás burgonya, sült debreceni	Őszibarack leves TM diab, paprikás burgonya 1/2, sült debreceni, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, kifli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, puffancs,	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Citromos kertileves, harcsapaprikás, túrós csusza	Citromos kertileves, harcsapaprikás TM, csusza tészta	Citromos kertileves, harcsapaprikás TM, csusza tészta 1/2, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, paradicsom 1/2, zsemle
Péntek 14	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, pritaminpaprika 1/2, tk kenyér	Tea, kolbással töltött s., margarin, pritaminpapr. 1/2, tk kenyér	Tea, kolbással töltött s., margarin, pritaminpapr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Zellerkrémleves, grill csirkemell, lecsó, párolt rizs	Zellerkrémleves TM, sült tarja, lecsó, párolt rizs	Zellerkrémleves TM, sült tarja, lecsó, párolt rizs 1/2, üdítő
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye	
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, miniméz, margarin, kalács	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
Szombat 15	Reggeli	Tea, szardíniakrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, házi sonkakrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, házi sonkakrém, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, káposztás tészta	Csirkeragu leves, káposztás tészta	Csirkeragu leves, darafelfújt TM diab, almabefőtt diab
	Uzsonna	Dörmi	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, pulykapörkölt, bulgur, csemege uborka	Virslis kertészleves, pulykapörkölt, bulgur, csemege uborka	Virslis kertészleves, pulykapörkölt, bulgur 1/2, csemege uborka, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő	
	Vacsora	Tea, vaníliás túrókrém, meggyes croissant	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

