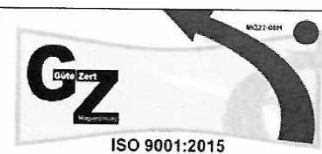




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti  
Idősek Otthona  
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

30. hét

2023. július 24-től 2023. július 30-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 24	Citromos tea Kolbásszal töltött karaj 3 szelet Margarin, paradicsom ½ Félbarna kenyér	Tej	Legényfogó leves Csokoládés kocka	Sárgadinnye	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin Rozskenyér
Kedd 25	Citromos tea Majorannás mini májas, kigyóuborka Félbarna kenyér, mini baguette	Tej	Hideg szederleves Rakott burgonya tejföllel sütve	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Réteges joghurt Almás croissant
Szerda 26	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Zöldpaprika ½, korpás zsemle Félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Friss lecsó sült debrecenivel	Szilva	Citromos tea Körözött Póréhagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 27	Citromos tea Sült lecsókolbász, mustár Tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tej	Póréhagyma krémleves-levesgyöngy Brassói aprópecsenye, cikkburgonya Kovászos uborka	Sport szelet	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Kigyóuborka, félbarna kenyér
Péntek 28	Citromos tea Gépsonka 2 szelet Pannónia sajt 2 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaragu leves Rizsfelfújtt erdei gyümölcs mártással	Görögdinnye	Citromos tea Citromos szardíniakrém Félbarna kenyér
Szombat 29	Citromos tea, tej Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Krémtúró	Kolbászos burgonyakrémleves Zöldbabfőzelék sült császáralonnával	Dörmi	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Vasárnap 30	Citromos tea Tepertő, lilahagyma Tejes kifli, félbarna kenyér	Tej	Hamis gulyásleves Sertés pörkölt párolt bulgarral Csalamádé	Üdítő	Citromos tea, kakaó Minijam, margarin Puffancs

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

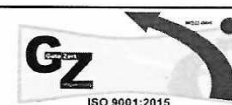
**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Árky Tamás  
Elérhetőség: elemez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1  
Dátum: 2023.06.27.



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



30. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND 2023. július 24.-2023. július 30.

Nap		Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend	Pépes (spec pépes)
Hétfő 24	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbással töltött karaj, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Legényfogó leves csirkéből, körtés-fahéjas tejbedara	Legényfogó leves, körtés-fahéjas tejbedara diab, üdítő	Legényfogó leves csirkéből, körtés-fahéjas tejbedara
	Uzsonna	Sárgadinnye		Sárgadinnye
	Vacsora	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, rozskenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, zsemle	Tea, brokkolis püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér
Kedd 25	Reggeli	Tea, majorannás mini májas, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, kígyóborka, zsemle	Tea, sárgarépa püré, majorannás mini májas, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Őszibarack leves, rakott spárga	Őszibarack leves diab, rakott spárga, almabefőtt diab	Őszibarack leves, rakott spárga
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, almás croissant	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, réteges joghurt, almás croissant
Szerda 26	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, tejföl 2dl, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, cukkinis lecsó virslivel	Mórahalmi gazdagleves, friss lecsó sült debrecenivel, diabetikus ostya	Mórahalmi gazdagleves, cukkinis lecsó virslivel
	Uzsonna	Tejszelet		Tejszelet
	Vacsora	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, körözött, póréhagyma, zsemle	Tea, körözött, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér
Csütörtök 27	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle	Tea, natúr joghurt, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Sárgarépakrémleves, brassói aprópecsenye csirkéből, sült burgonya, cékla	Póréhagyma krémleves, brassói aprópecsenye, cikkborgonya 1/2, kovászos uborka, üdítő	Sárgarépakrémleves, brassói aprópecsenye csirkéből, sült burgonya, cékla
	Uzsonna	Túró rudi		Túró rudi
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle	Tea, karfiol püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér
Péntek 28	Reggeli	Tea, gépsonka, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, pannónia sajt, margarin, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, zellerpüré, sonkakrém, reszelt sajt, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, rizsfelfújt málnaszörppel	Tárkonyos pulykaragu leves, túrófelfújt diab, meggy befőtt diab	Tárkonyos pulykaragu leves, rizsfelfújt málnaszörppel
	Uzsonna	Görögdinnye		Görögdinnye
	Vacsora	Tea, szardíniakrém félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle	Tea, kefir, szardíniakrém, félbarna kenyér
Szombat 29	Reggeli	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle	Tea, zöldségpüré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Natúr joghurt		Krémtúró
	Ebéd	Burgonyakrémleves, halrúd, zöldbabpüréfőzelék	Kolbászos burgonyakrémleves, sült császárszalonna, zöldbabfőzelék diab, étcsokoládé	Burgonyakrémleves, halrúd, zöldbabpüréfőzelék
	Uzsonna	Dörmi		Dörmi
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, natúr joghurt, sopronikrém, félbarna kenyér
Vasárnap 30	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, kifli, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle	Tea, karalábé püré, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Tej
	Ebéd	Hamis gulyásleves diétás, majorannás pulykaragu, bulgur, cékla	Hamis gulyásleves, sertés pörkölt, bulgur 1/2, cékla, üdítő	Hamis gulyásleves diétás, majorannás pulykaragu, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, puffancs	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, kakaó, minijam, margarin, puffancs

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



oldalszám: 1/1  
Dátum: 2023.06.27.



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



30. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2023. július 24. -2023. július 30.

Nap		Sertéshús mentes	Laktózmentes	Cukros, tejmentes
Hétfő 24	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, kolbásszal töltött karaj, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, kolbásszal töltött karaj, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Legényfogó leves csirkéből, csokoládés kocka	Legényfogó leves TM, körtés-fahéjas tejbedara TM	Legényfogó leves TM, körtés-fahéjas tejbedara TM diab, üdítő
	Uzsonna	Sárgadinnye	Sárgadinnye	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, rozskenyér	Tea, tonhalkrém, rozskenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle
Kedd 25	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kígyóborka, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Hideg szederleves, grill csirkemell, párolt bulgur 1/2, párolt spárga 1/2	Őszibarack leves TM, rakott spárga TM	Őszibarack leves TM diab, rakott spárga TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
Szerda 26	Reggeli	Tea, réteges joghurt, almás croissant	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, zöldpaprika 1/2, korpás zsemle	Tea, téliszalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, korpás zsemle	Tea, téliszalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, friss lecsó, sült csirkecomb filé	Mórahalmi gazdagleves TM, friss lecsó, sült debreceni	Mórahalmi gazdagleves TM, friss lecsó, sült debreceni, üdítő
	Uzsonna	Szilva	Szilva	
Csütörtök 27	Reggeli	Tea, körözött, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tea, kockasajt 2 db, tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle
	Ebéd	Póréhagyma krémleves, brassói aprópecsenye csirkéből, cikkburgonya, kovászos uborka	Sárgarépakrémleves TM, brassói aprópecsenye, cikkburgonya, kovászos uborka	Sárgarépakrémleves TM, brassói aprópecsenye, cikkburgonya 1/2, kovászos uborka, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő	
Péntek 28	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gófri 2 db	Tea, párizsi felvágott, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle
	Reggeli	Tea, pannónia sajt 3 szelet, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, gépsonka 3 szelet, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, gépsonka 3 szelet, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, rizsfelújít erdei gyümölcs mártással	Tárkonyos pulykaragu leves TM, rizsfelújít TM málnaszörppel	Tárkonyos pulykaragu leves TM, rizsfelújít TM diab, meggy befőtt diab
Szombat 29	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, citromos szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, citromos szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, citromos szardíniakrém, zsemle
	Reggeli	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, zsemle
	Tízórai	Krémtúró	Növényi tej	
Vasárnap 30	Ebéd	Burgonyakrémleves, halrúd, zöldbabfőzelék	Burgonyakrémleves TM, sült császszalonna, zöldbabfőzelék TM	Burgonyakrémleves TM, sült császszalonna, zöldbabfőzelék TM diab, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Dörmi	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, tükörtojás, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Vasárnap 30	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, kifli, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertő, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Hamis gulyásleves, majorannás pulykaragu, bulgur, cékla	Hamis gulyásleves, sertés pörkölt, bulgur, csalamádé	Hamis gulyásleves, sertés pörkölt, bulgur 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
Vasárnap 30	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, margarin, puffancs	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: [elelmez@kamerdo.hu](mailto:elelmez@kamerdo.hu)



Dokumentumszám: 1/1  
Dátum: 2023.06.27.