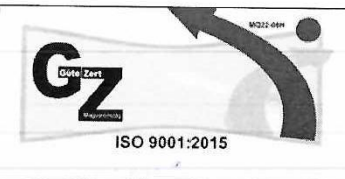




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti  
Idősek Otthona  
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



### ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

31. hét

2023. július 31-től 2023. augusztus 6-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 31	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Kígyóborka Félbarna kenyér	Tejeskávé	Faluházi csontleves lúdgége tésztával Sonkás-sajtos sült tészta Csemege uborka	Görögdinnye	Citromos tea Kolozsvári szalonna Póréhagyma Félbarna kenyér
Kedd 1	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Félbarna kenyér	Tej	Karfiolkrémleves levesgyönggyel Mézes-mustáros csirkemell csíkok Párolt bulgurral	Sport szelet	Citromos tea, kakaó Minijam Briós
Szerda 2	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½, Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Sárgaborsófőzelék sült szalonnával	Meggyes piskóta	Citromos tea Tavaszi felvágott 3 szelet Margarin Félbarna kenyér
Csütörtök 3	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóborka T.K. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Hideg almaleves Nyári székelykáposzta csülökkel, kaporral	Jégkrém	Citromos tea Hame pástétom Lilahagyma Félbarna kenyér
Péntek 4	Citromos tea Turista felvágott 2 szelet, kockasajt Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Rabló húsleves Túrós derelye fahéjas porcukorral	Görögdinnye	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Mini baguette
Szombat 5	Citromos tea, tej Fahéjas csiga Félbarna kenyér	Réteges joghurt	Sertésraguleves Tökfőzelék füstölt tarjával	Szilva	Citromos tea Kolbászkrem, kígyóborka Félbarna kenyér
Vasárnap 6	Citromos tea Mediterrán túrókrém, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Pármái spagetti reszelt sajttal	Dörmi	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Árky Tamás  
Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



oldalszám: 1/1  
Dátum: 2023.07.05.



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



31. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I. 2023. július 31.-2023. augusztus 6.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 31	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Faluházi csontleves, sonkás-sajtos sült tészta	Faluházi csontleves, sonkás-sajtos sült tészta	Faluházi csontleves, brokkolis-sajtos csirkemell csőben sütve, párolt rizs 1/2, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, póréhagyma, zsemle
Kedd 1	Reggeli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, mézes-mustáros csirkemell csíkok, főtt burgonya	Karfiolkrémleves, tárkonyos pulykaragu, bulgur	Karfiolkrémleves, tárkonyos pulykaragu, bulgur 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, briós	Tea, kakaó, minijam, briós	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Szerda 2	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, főtt tojás, sárgaborsófőzelék	Zöldségleves, főtt tojás, parajfőzelék diétás	Zöldségleves, sült szalonna, parajfőzelék diétás, diabetikus ostyá
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 3	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almaleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Almaleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Almaleves diab, nyári székelykáposzta csülökkel, túró rudi diab
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	
	Vacsora	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, lilahagyma, zsemle
Péntek 4	Reggeli	Tea, turista felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, kockasajt, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Rablóhúsleves, almafelfújt	Pulykaragu leves, túrós derelye fahéjas porcukorral	Rablóhúsleves, almafelfújt diab, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, mini baguette	Tea, tonhalkrém, mini baguette	Tea, tonhalkrém, zsemle
Szombat 5	Reggeli	Tea, tej, fahéjas csiga, félbarna kenyér	Tea, tej, fahéjas csiga, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Réteges joghurt	Réteges joghurt	
	Ebéd	Sertésraguleves, füstölt tarja, tökfőzelék	Csirkeragu leves diétás, halrúd, tökfőzelék diétás	Sertésraguleves, füstölt tarja, tökfőzelék diétás, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, kolbászkrem, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, kigyóuborka, zsemle
Vasárnap 6	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, pármari ragu, tört burgonya	Zöldborsópüréleves, csirkeragu, tört burgonya	Zöldborsóleves, csirkeragu, törtburgonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

Jóváhagyta: Tünde de Vezető ápoló





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



31. hét ET LAP - DIETAS ÉTREND II. 2023. július 31.-2023. augusztus 6.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 31	Reggeli	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Faluházi csontleves, brokkolis-sajtos csirkemell, rizspép	Faluházi csontleves, brokkolis-sajtos csirkemell, rizspép 1/2, üdítő	Faluházi csontleves, grill csirkemell, párolt brokkoli 1/2, rizspép
	Uzsonna	Görögdinnye kocka		Görögdinnye kocka
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Kedd 1	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Karfiolkrémleves, tárkonyos pulykaragu, főtt burgonya	Karfiolkrémleves, tárkonyos pulykaragu, főtt burgonya 1/2, körtebefőtt diab	Karfiolkrémleves TM, tárkonyos pulykaragu, főtt burgonya
	Uzsonna	Tejszelet		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, kakaó, minijam, briós	Tea, darált löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, darált löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
Szerda 2	Reggeli	Tea, zöldség püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, reszelt főtt tojás, parajfőzelék	Zöldségleves, reszelt főtt tojás, parajfőzelék, almabefőtt diab	Zöldségleves, reszelt főtt tojás, parajfőzelék TM
	Uzsonna	Túró rudi		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, tavaszikrém, félbarna kenyér	Tea, tavaszikrém, félbarna kenyér
Csütörtök 3	Reggeli	Tea, kefir, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Almaleves diab, rakott sárgarépa pulykahússal, túró rudi diab	Almaleves TM, rakott sárgarépa pulykahússal TM
	Uzsonna	Jégkrém		Üdítő
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, hame pástétom, félbarna kenyér
Péntek 4	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, almafelújít	Pulykaragu leves, almafelújít diab, üdítő	Pulykaragu leves, almafelújít TM
	Uzsonna	Görögdinnye kocka		Görögdinnye kocka
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
Szombat 5	Reggeli	Tea, tej, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, sopronikrém, félbarna kenyér	Tea, sopronikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Réteges joghurt		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeraгу leves diétás, halrúd, tökfőzelék	Csirkeraгу leves diétás, halrúd, tökfőzelék diétás, őszibarack befőtt diab	Csirkeraгу leves diétás, halrúd, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, karfiol püré, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, sonkakrém, félbarna kenyér
Vasárnap 6	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, darált párizsi felvágott, félbarna k.	Tea, mediterrán túrókrém, darált párizsi felvágott, félbarna k.	Tea, darált párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, csirkeraгу, tört burgonya	Zöldborsópüréleves, csirkeraгу, tört burgonya 1/2, üdítő	Zöldborsópüréleves, csirkeraгу TM, tört burgonya
	Uzsonna	Dörmi		Üdítő
	Vacsora	Tea, karalábé püré, rakott nyelv krém, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, rakott nyelv krém, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, májkrém, félbarna kenyér

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

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



oldalszám: 1/1  
Dátum: 2023.07.04.



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti  
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



31. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III. 2023. július 31.-2023. augusztus 6.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 31	Reggeli	Tea, csirkemell s., marg., kigyóuborka, félbarna k.	Tea, csirkemell s., marg., kigyóuborka, félbarna k.	Tea, csirkemell s., marg., kigyóuborka, zsemle	Tea, csirkemell s. 2 szelet, marg., kigyóuborka, z
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldbableves, brokkolis-sajtos csirkemell, párolt rizs	Faluházi csontleves, grill csirkemell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2	Faluházi csontleves, grill csirkemell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2, üdítő	Zöldbableves, grill csirkemell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
Vacsora	Tea, tömlős sajt, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kolozsvári szalonna, póréhagyma, félbarna	Tea, kolozsvári szalonna, póréhagyma, zsemle	Tea, olasz felv. 2 szelet, marg., póréh., zsemle	
Kedd 1	Reggeli	Tea, túrkörtojás, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, félbarna k.	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli 1 db, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Karfiolkrémleves, mézes-mustáros csirkemell, bulgur	Karfiolkrémleves TM, tárkonyos pulykaragu, bulgur	Karfiolkrémleves TM, tárkonyos pulykaragu, bulgur 1/2, körtebefőtt diab	Karfiolkrémleves TM, tárkonyos pulykaragu, főtt burgonya 1/2, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Körtebefőtt		
Vacsora	Tea, kakaó, minijam, briós	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 szelet, margarin, zsemle	
Szerda 2	Reggeli	Tea, szardíniakrém, paradicsom 1/2, korpás zs.	Tea, csülök s., marg, paradicsom 1/2, korpás zs.	Tea, csülök s., marg, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, zala felv. 2 szelet, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, főtt tojás, parajfőzelék	Zöldségleves, sült szalonna, sárgaborsófőzelék	Zöldségleves, sült szalonna, parajfőzelék TM, almabefőtt diab	Zöldségleves, főtt tojás, parajfőzelék TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Meggyes piskóta		
Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle	Tea, tavaszi felvágott 2 szelet, margarin, zsemle	
Csütörtök 3	Reggeli	Tea, csirkemell s., marg., kigyóuborka, tk	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, tk	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka,	Tea, marha párizsi 2 szelet, marg., kigyóuborka,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Almaleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Almaleves TM, rakott sárgarépa TM	Almaleves TM diab, rakott sárgarépa TM, üdítő	Almaleves TM diab, rakott sárgarépa TM, üdítő
	Uzsonna	Jégkrém	Üdítő		
Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, félbarna k.	Tea, hame pástétom, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, lilahagyma, zsemle	Tea, tükörtojás, margarin, zsemle	
Péntek 4	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg., paradicsom 1/2, félbarna	Tea, turista felv., marg., paradicsom 1/2, félbarna	Tea, turista felv., marg., paradicsom 1/2, zsemle	Tea, pulykasonka 2 szelet, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Pulykaragu leves, túrós derelye	Rablóhúsleves, almafelújít TM	Rablóhúsleves, almafelújít TM diab, üdítő	Pulykaragu leves, almafelújít TM diab, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
Vacsora	Tea, tonhalkrém, mini baguette	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, tonhalkrém 1/2, zsemle	
Szombat 5	Reggeli	Tea, tej, fahéjas csiga, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle	Tea, soproni felvágott 2 szelet, margarin, zsemle
	Tízórai	Réteges joghurt	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeraгу leves, halrúd, tökfőzelék	Sertésraguleves, füstölt tarja, tökfőzelék TM	Sertésraguleves, füstölt tarja, tökfőzelék TM, őszibarack befőtt diab	Csirkeraгу leves, halrúd 3 db, tökfőzelék TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Szilva	Szilva		
Vacsora	Tea, zöldb. tömlős sajt, kigyóuborka, félbarna k.	Tea, kolbászkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, kigyóuborka, zsemle	Tea, sonkakrém, kigyóuborka, zsemle	
Vasárnap 6	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém; zöldpaprika 1/2,	Tea, párizsi felv., margarin, zöldpaprika 1/2, félbarna	Tea, párizsi felv., margarin, zöldpaprika 1/2, zse	Tea, párizsi felv. 2 szelet, margarin, zöldpaprika
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldborsóleves, csirkeraгу, törtburgonya	Zöldborsóleves, csirkeraгу TM, törtburgonya	Zöldborsóleves, csirkeraгу TM, törtburgonya 1/2, üdítő	Zöldborsóleves, csirkeraгу TM, törtburgonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Üdítő		
Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 szelet, marg., zsemle	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *M* Árký Tamás Konyhafőnök *th*

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

Jóváhagyta: Turcsányi Zoltán Zoltán ápoló



oldalszám: 1/1  
Dátum: 2023.07.04.