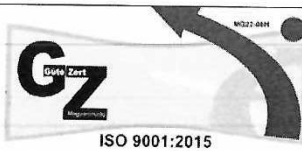
	Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.	
---	---	---

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

32. hét

2023. augusztus 7-től 2023. augusztus 13-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 7	Citromos tea Tepertőkrém, paradicsom ½ T.K. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Frankfurti leves Finomfőzelék csibefasírttal	Görögdinnye	Citromos tea Sonkás tömlős sajtkrém Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Kedd 8	Citromos tea, tejeskávé Almás-fahéjas croissant Félbarna kenyér	Krémtúró	Őszibarack leves Mustáros sertés flekken, párolt rizs Tzatziki	Sárgadinnye	Citromos tea Kenőmájas, lilahagyma Tökmagvas zsemle
Szerda 9	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Tejes kifli Félbarna kenyér	Tej	Kertészleves Húsgombóc kapormártással Főtt burgonya	Jégkrém	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Csütörtök 10	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóuborka Sajtos stangli, félbarna kenyér	Tej	Csontleves cérnametéllettel Bakonyi pulykatokány párolt bulgurral	Baconos pogácsa	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet Margarin Rozskenyér
Péntek 11	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet Tömlős sajtkrém, paradicsom ½ Félbarna kenyér	Tej	Csurgatott tojásleves Csirkepaprikás szarvacska tésztával	Szőlő	Citromos tea Gépsonka 3 szelet Margarin Félbarna kenyér
Szombat 12	Citromos tea Körözött, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér	Tej	BrokkolikréMLEVES levesgyönggyel Pásztortarhonya Ecetes almapiaprika	Szilva	Citromos tea Réteges joghurt Briós
Vasárnap 13	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos sertésraguleves Milánói spagetti reszelt sajttal	Túró rudi	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér

Készítette: Árkó Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Yezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Készítette: Árkó Tamás
Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.07.11



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



32. hét ET LAP - DIÉTÁS ÉTREND I. 2023. augusztus 7.-2023. augusztus 13.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsirszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 7	Reggeli	Tea, tepertőkrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Frankfurti leves, csibefasírt, finomfőzelék	Csirkeragu leves diétás, csibefasírt, finomfőzelékpüré	Frankfurti leves, csibefasírt, finomfőzelék, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, sonkás tömlős sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, sonkás tömlős sajt, zöldpaprika 1/2, zsemle
Kedd 8	Reggeli	Tea, tejeskávé, almás-fahéjas croissant, félbarna kenyér	Tea, tejeskávé, almás-fahéjas croissant, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Krémtúró	Natúr joghurt	
	Ebéd	Őszibarack leves, mustáros sertés flekken, párolt rizs, tzatziki	Őszibarack leves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, cékla	Őszibarack leves diab, mustáros flekken, párolt rizs 1/2, tzatziki, diabetikus ostya
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka	Sárgadinnye	
	Vacsora	Tea, kenőmájás, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, lilahagyma, zsemle
Szerda 9	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, kifli, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, kifli, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Kertészleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya	Kertészleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya	Kertészleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	
	Vacsora	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Csütörtök 10	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, bakonyi pulykatokány, párolt rizs	Csontleves, pulykatokány, bulgur	Csontleves, bakonyi pulykatokány, bulgur 1/2, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
Péntek 11	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, tömlős sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, csirkepaprikás, főtt burgonya	Zöldségleves, zöldfűszeres csirkecsont, szarvacska tészta	Csurgatott tojásleves, csirkepaprikás, szarvacska tészta 1/2, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
Szombat 12	Reggeli	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, körözött, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Brokkoli krémleves, tarhonyás hús csirkéből, cékla	Brokkoli krémleves, tarhonyás hús csirkéből, cékla	Brokkoli krémleves, hajdinas hús csirkéből, almapaprika, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 13	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, gyümölcsrizs	Tárkonyos sertésraguleves, gyümölcsrizs	Tárkonyos sertésraguleves, gyümölcsrizs diab, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmelez@kamerdo.hu

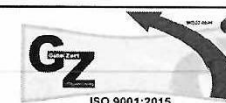
Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.07.11.



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



32. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. augusztus 7.-2023. augusztus 13.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 7	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves diétás, csibefasírt, finomfőzelékpüré	Csirkeragu leves diétás, csibefasírt, finomfőzelékpüré, üdítő	Csirkeragu leves diétás, csibefasírt, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Görögdinnye kocka		Görögdinnye kocka
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, sárgarépa püré, félbarna kenyér	Tea, tömlős sajt, sárgarépa püré, félbarna kenyér	Tea, mini májas, sárgarépa püré, félbarna kenyér
Kedd 8	Reggeli	Tea, tejeskávé, almás-fahéjas croissant, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Krémtúró		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, sült csirkecomb filé, rizspép, tzatziki	Őszibarack leves diab, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, tzatziki, üdítő	Őszibarack leves TM, sült csirkecomb filé, rizspép, cékla
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka		Sárgadinnye kocka
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, kenőmájas, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, kenőmájas, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, kenőmájas, félbarna kenyér
Szerda 9	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya	Kertészleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab	Kertészleves, húsgombóc, kapormártás TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Jégkrém		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
Csütörtök 10	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, pulykatokány, rizspép	Csontleves, pulykatokány, rizspép, körtebefőtt diab	Csontleves, pulykatokány TM, rizspép
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér
Péntek 11	Reggeli	Tea, karfiol püré, sopronikrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, sopronikrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, sopronikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány, főtt burgonya 1/2, üdítő	Zöldségleves, zöldfűszeres csirketokány TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
Szombat 12	Reggeli	Tea, körözött, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, körözött, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, darált löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, csirkemell pörkölt, sárgarépa-főzelék	Brokkoli krémleves, csirkemell pörkölt, sárgarépa-főzelék, almabefőtt diab	Brokkoli krémleves TM, csirkemell pörkölt, sárgarépa-főzelék TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, tavaszikrém, félbarna kenyér	Tea, tavaszikrém, félbarna kenyér
Vasárnap 13	Reggeli	Tea, karalábé püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, gyümölcsrizs	Tárkonyos sertésraguleves, gyümölcsrizs diab, túró rudi diab	Tárkonyos sertésraguleves TM, gyümölcsrizs TM
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
	Vacsora	Tea, kefir, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, pulykasonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde, Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu





Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti

Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



32. hét 2023. augusztus 7.-2023. augusztus 13.

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 7	Reggeli	Tea, csirkemell s., marg., paradicsom, tk kenyér	Tea, tepertőkrém, paradicsom 1/2, tk kenyér	Tea, tepertőkrém, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, csibefasírt, finomfőzelék	Csirkeragu leves, csibefasírt, finomfőzelék TM	Csirkeragu leves, csibefasírt, finomfőzelék TM, üdítő	Csirkeragu leves, csibefasírt, finomfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, tömlős sajtkrém, zöldpaprika 1/2, félbarna k.	Tea, mini májas, z.paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, mini májas, z.paprika 1/2, zsemle	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, z.paprika 1/2,
Kedd 8	Reggeli	Tea, tejeskávé, almás croissant, félbarna k.	Tea, olasz fv., margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz fv., margarin, zsemle	Tea, olasz fv. 2 szelet, margarin, zsemle
	Tízórai	Krémtúró	Növényi tej		
	Ebéd	Őszibarack leves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, tzatziki	Őszibarack leves TM, mustáros sertés flekken, párolt rizs, cékla	Őszibarack leves TM diab, mustáros sertés flekken, párolt rizs 1/2, cékla, üdítő	Őszibarack leves TM, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Sárgadinnye	Sárgadinnye		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, lilahagyma, tökmagvas zs.	Tea, kenőmájas, lilahagyma, tökm. zsemle	Tea, kenőmájas, lilahagyma, zsemle	Tea, tükörtőjás, lilahagyma, zsemle
Szerda 9	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, grill csirkemell, kapormártás, főtt burgonya	Kertészleves, húsgombóc, főtt burgonya, kapormártás TM	Kertészleves, húsgombóc, főtt burgonya 1/2, kapormártás TM, őszibarack befőtt diab	Kertészleves, grill csirkemell, főtt burgonya 1/2, kapormártás TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Jégkrém	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, tonhalkrém 1/2, zöldpaprika 1/2, zsemle
Csütörtök 10	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, kigyóborka, sajtos stangli	Tea, marha párizsi, marg., kigyóborka, félbarna	Tea, marha párizsi, marg., kigyób., zsemle	Tea, marha párizsi 2 szelet, marg., kigyóborka,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, pulykatokány, bulgur	Csontleves, pulykatokány TM, bulgur	Csontleves, pulykatokány TM, bulgur 1/2, körtebefőtt diab	Zöldségleves, pulykatokány TM, bulgur 1/2, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt		
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, májkrém, rozskenyér	Tea, májkrém, zsemle	Tea, bécsi felv. 2 szelet, marg., zsemle
Péntek 11	Reggeli	Tea, tömlős sajt, paradicsom 1/2, félbarna k.	Tea, téliszalámi, marg., paradicsom 1/2, félb. K.	Tea, téliszalámi, marg., parad., zsemle	Tea, soproni felv. 2 szelet, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, csirkepaprikás, szarvacska	Csurgatott tojásl., zöldf. csirkekokány, szarvacska	Csurgatott tojásleves, zöldf. csirkekokány, szarvacska 1/2, üdítő	Zöldségleves, zöldfűszeres csirkekokány, szarvacska 1/2, üdítő
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 szelet, margarin, zsemle
Szombat 12	Reggeli	Tea, körözött, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs fv., marg., zöldpaprika 1/2, félbarna ke	Tea, löncs fv., marg., zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, löncs fv. 2 szelet, marg., zöldpaprika 1/2, zs
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Brokkoli krémleves, tarhonyás csirke, almap.	Brokkolikrémleves TM, pásztortarhonya, almap.	Brokkolikrémleves TM, hajdinas csirke, almap., almabefőtt diab	Brokkolikrémleves TM, hajdinas csirke, cékla, almabefőtt diab
	Uzsonna	Szilva	Szilva		
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, briós	Tea, tavaszi fv., margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi fv., margarin, zsemle	Tea, tavaszi fv. 2 szelet, margarin, zsemle
Vasárnap 13	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg., lilahagyma, félbarna k.	Tea, zala fv., marg., lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala fv., marg., lilahagyma, zsemle	Tea, zala fv. 2 szelet, marg., lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, gyümölcsrizs	Tárkonyos sertésraguleves TM, milánói spagetti	Tárkonyos sertésraguleves TM, gyümölcsrizs TM diab, üdítő	Tárkonyos sertésraguleves TM, gyümölcsrizs TM diab, üdítő
	Uzsonna	Túró rudi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, fokhagymás felv., marg., félbarna kenyér	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, félbarna ke	Tea, fokhagymás felvágott, margarin, zsemle	Tea, fokhagymás felv. 2 szelet, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmelez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tünyi Tünde Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.07.11.