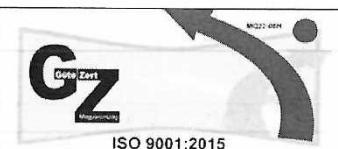




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti  
Idősek Otthona  
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

33. hét

2023. augusztus 14-től 2023. augusztus 20-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 14	Citromos tea Párizsi 3 szelet, kígyóborka Margarin, sajtos stangli Félbarna kenyér	Tej	Hideg erdei gyümölcsleves Marhapörkölt bulgarral Pepperóni paprika	Görögdinnye	Citromos tea Diós búrkifli Réteges joghurt
Kedd 15	Citromos tea Paprikás vastagkolbász, margarin Paradicsom ½, rozskenyér Félbarna kenyér	Tej	Burgonyakrémeleves levesgyönggyel Csirkés spenótos penne sajttal sütve	Sárgadinnye	Citromos tea Hame pástétom Zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Szerda 16	Citromos tea Főtt virsli, mustár Félbarna kenyér	Tej	Tavaszi zöldségleves Zöldbabfőzelék egybefásírttal	Sport szelet	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, kefir Margarin, tejes kifli
Csütörtök 17	Citromos tea, tej Téli szalámi 4 szelet, margarin Tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Gyümölcs- joghurt	Magyaros karfiolleves Sertéspaprikás nokedlivel Almapaprika	Szilva	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Péntek 18	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér	Tej	Hideg meggyleves Mexikói sertésragu sült steak burgonyával Csemege uborka	Szőlő	Citromos tea, kakaó Krémtúró Briós
Szombat 19	Citromos tea Olaszkrém, paradicsom ½ Félbarna kenyér	Tej	Börzsőnyi gombaleves Rizseshús Cékla	Dörmi	Citromos tea Körözött (pritaminos) Mini baguette
Vasárnap 20	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér	Tej	Tanyasi csirkeaprólékleves Túrós csusza szalonna pörccel, tejfőllel	Szilva	Citromos tea Kockasajt 2 db, zöldpaprika ½ Korpás zsemle

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Árky Tamás





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



33. hét 2023. augusztus 14.-2023. augusztus 20.  
ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 14	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, kigyóuborka, sajtos stangli	Tea, párizsi felvágott, margarin, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Körtekrémleves, marha pörkölt, főtt burgonya	Körteleves, zöldséges csirkeragu, bulgur	Körteleves diab, marha pörkölt, bulgur 1/2, pepperóni paprika, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, diós búrkifli, réteges joghurt	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Kedd 15	Reggeli	Tea, paprikás vastagkolbász, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, paprikás vastagkolbász, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Burgonyakrémleves, parajos-csirkés penne	Burgonyakrémleves, parajos-csirkés penne diétás	Zellerkrémleves, parajos-csirkés ragu, párolt rizs 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka	Sárgadinnye	
	Vacsora	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, zöldpaprika 1/2, zsemle
Szerda 16	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, egybefasírt, zöldbabfőzelék	Tavaszi zöldségleves, egybefasírt diétás, zöldbabpüréfőzelék	Tavaszi zöldségleves, egybefasírt, zöldbabfőzelék diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, zala felvágott, kefir, margarin, kifli	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, kifli	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, tej, téliszalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Gyümölcsjoghurt	
	Ebéd	Magyaros karfiollevés, sertéspaprikás, galuska	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, galuska	Magyaros karfiollevés, sertéspaprikás, galuska 1/2, almapaprika, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertókrém, lilahagyma, zsemle
Péntek 18	Reggeli	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almaleves, mexikói sertésragu, tört burgonya, cékla	Almaleves, csirke aprópecsenye, tört burgonya, cékla	Almaleves diab, csirke aprópecsenye, steak burgonya 1/2, csemege uborka, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, kakaó, krémtúró, briós	Tea, kakaó, natúr joghurt, briós	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Szombat 19	Reggeli	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Börzsönyi gombaleves, rizseshús, cékla	Kertészleves, rizses csirke, cékla	Kertészleves, hajdinás hús, cékla, túró rudi diab
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, körözött, mini baguette	Tea, körözött, mini baguette	Tea, körözött (pritaminos), zsemle
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, túrófelfújt	Csirkeragu leves diétás, túrófelfújt	Csirkeragu leves diétás, túrófelfújt diab, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, kockasajt, korpás zsemle	Tea, mini májas, korpás zsemle	Tea, kockasajt, zöldpaprika 1/2, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

Jóváhagyta: Tunyi Tünde vezető ápoló







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



33. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. augusztus 14.-2023. augusztus 20.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 14	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körtekrémleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya	Körtekrémleves diab, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya 1/2, üdítő	Körtekrémleves TM, zöldséges csirkeragu TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Görögdinnye kocka		Görögdinnye kocka
	Vacsora	Tea, gofri 2 db, réteges joghurt	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér
Kedd 15	Reggeli	Tea, natúr joghurt, sopronikrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, sopronikrém, félbarna kenyér	Tea, sopronikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Burgonyakrémleves, parajos-csirkes ragu, rizspép	Zellerkrémleves, parajos-csirkes ragu, rizspép 1/2, étcsokoládé	Zellerkrémleves TM, parajos-csirkes ragu TM, rizspép
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka		Sárgadinnye kocka
	Vacsora	Tea, hame pástétom, sárgarépa püré, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, sárgarépa püré, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, sárgarépa püré, félbarna kenyér
Szerda 16	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék	Tavaszi zöldségleves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék, almabefőtt diab	Tavaszi zöldségleves, egybefasírt, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, kefir, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, tej, tejföl 2dl, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab	Zöldségleves, majorannás pulykaragu TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
Péntek 18	Reggeli	Tea, brokkoli püré, darált sertés rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált sertés rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, csirke aprópecsenye, tört burgonya, cékla	Almaleves diab, csirke aprópecsenye, tört burgonya 1/2, cékla, üdítő	Almaleves TM, csirke aprópecsenye, tört burgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, kakaó, krémtúró, briós	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
Szombat 19	Reggeli	Tea, olaszkrém, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, rizses csirke, cékla	Kertészleves, rizses csirke, cékla, túró rudi diab	Kertészleves, rizses csirke, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Üdítő
	Vacsora	Tea, körözött, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, körözött, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, darált pulykasonka, margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, kefir, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, túrófelfújt	Csirkeragu leves, túrófelfújt diab, körtebefőtt diab	Csirkeragu leves, darafelfújt TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, zöldség püré, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, minipárizsi, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus 24 Árky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



oldalszám: 1/1  
Dátum: 2023.07.18.





Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti

Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



33. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2023. augusztus 14.-2023. augusztus 20.

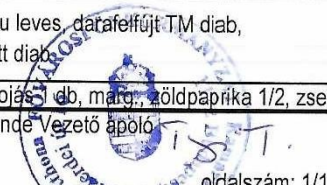
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 14	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kígyóborka, sajtos stangli	Tea, párizsi felv., marg., kígyóborka, félbarna k.	Tea, párizsi, marg., kígyóborka, zsemle	Tea, párizsi 2 sz., marg., kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Erdei gyümölcsleves, marha pörkölt, bulgur, pepperóni paprika	Körteleves TM, marha pörkölt, bulgur, pepperóni paprika	Körteleves TM diab, marha pörkölt, bulgur 1/2, pepperóni paprika, üdítő	Körteleves TM diab, zöldséges csirkeragu TM, bulgur 1/2, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, diós búrkifli, réteges joghurt	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna k.	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncskrém, zsemle
Kedd 15	Reggeli	Tea, szardíniakrém, paradicsom 1/2, rozskenyér	Tea, papr. vastagkolbász, marg., paradicsom 1/2,	Tea, papr. vastagkolbász, marg., paradicsom	Tea, soproni felv. 2 szelet, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Burgonyakrémleves, parajos-csirkés penne diétás	Zellerkrémleves TM, parajos-csirkés penne TM	Zellerkrémleves TM, parajos-csirkés ragu TM, párolt rizs 1/2, üdítő	Zellerkrémleves TM, parajos-csirkés ragu TM, párolt rizs 1/2, üdítő
	Uzsonna	Sárgadinnye	Sárgadinnye		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg., zöldpapr. 1/2, félbarna	Tea, hame pástétom, zöldpaprika 1/2, félbarna k.	Tea, hame pástétom, zöldpaprika 1/2, zsem	Tea, főtt tojás 1 db, marg., zöldpaprika 1/2, zsem
Szerda 16	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, halrúd, zöldbabfőzelék	Tavaszi zöldségleves, fasírt, zöldbabfőzelék TM	Tavaszi zöldségleves, fasírt, zöldbabfőzelék TM diab, almabefőtt diab	Tavaszi zöldségleves, halrúd, zöldbabfőzelék TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Sport szelet	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, zala felv. 2 szelet, marg., zsemle
Csütörtök 17	Reggeli	Tea, tej, csirkemell sonka, margarin, tökmagvas	Tea, téliszalámi, margarin, tökmagvas zs.	Tea, téliszalámi, margarin, zsemle	Tea, csirkemell s. 2 szelet, marg., zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Növényi tej		
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, majorannás pulykaragu, galuska	Magyaros karfiolleves, majorannás pulykaragu TM, galuska, almapaprika	Magyaros karfiolleves, majorannás pulykaragu TM, galuska 1/2, őszibarack befőtt diab	Zöldségleves, majorannás pulykaragu TM, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Szilva	Szilva		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, marha p. 2 szelet, marg., lilahagyma, zsem
Péntek 18	Reggeli	Tea, zöldf. tömlős sajt, zöldpaprika 1/2, félbarna k.	Tea, májkrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, májkrém, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 szelet, marg., zöldpapr. 1/2, z
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Meggyleves, csirke aprópecsenye, steak burgonya, csemege uborka	Almaleves TM, mexikói sertésragu, steak burgonya, csemege uborka	Almaleves TM diab, csirke aprópecsenye, steak burgonya 1/2, csemege uborka, üdítő	Almaleves TM diab, csirke aprópecsenye, tört burgonya 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
	Vacsora	Tea, kakaó, krémtúró, briós	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista 2 szelet, margarin, zsemle
Szombat 19	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna	Tea, olaszkrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, olaszkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, rizses csirke, cékla	Börzsönyi gombaleves, rizseshús, cékla	Kertészleves, hajdináshús, cékla, üdítő	Kertészleves, rizses csirke, cékla, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, körözött (pritaminos), mini baguette	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, pulykasonka 2 szelet, margarin, zsemle
Vasárnap 20	Reggeli	Tea, csirkemell sonkakrém, kígyóborka, félbarna	Tea, gépsonka, margarin, kígyóborka, félbarna k	Tea, gépsonka, margarin, kígyóborka, zsem	Tea, gépsonka 2 szelet, marg., kígyóborka, zse
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tanyasi csirkeaprólék leves, túrós csusza	Tanyasi csirkeaprólék leves, darafelfújt TM	Tanyasi csirkeaprólék leves, darafelfújt TM diab, körtebefőtt diab	Csirkeragu leves, darafelfújt TM diab, körtebefőtt diab,
	Uzsonna	Szilva	Szilva		
	Vacsora	Tea, kockasajt, zöldpaprika 1/2, korpás zsemle	Tea, mini májas, zöldpaprika 1/2, korpás zsemle	Tea, mini májas, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg., zöldpaprika 1/2, zsem

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus, Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető apóla



oldalszám: 1/1