



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

35. hét

2023. augusztus 28-tól 2023. szeptember 3-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 28	Citromos tea Körözött, paradicsom ½ Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Hagymakrémleves levesgyöngy Lencsefőzelék sült debrecenivel	Szőlő	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Kedd 29	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Kígyóborka Sajtos stangli, félbarna kenyér	Tej	Hideg görög gyümölcsleves Csikós tokány párolt rizzsel	Nektarin	Citromos tea Soproni felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Szerda 30	Citromos tea, tej Kakaós csiga 1 db Félbarna kenyér	Gyümölcs- joghurt	Zöldségleves gombával és csirkemájjal Firenzei spagetti reszelt sajttal	Őszibarack	Citromos tea Padlizsánkrém Tk magvas kenyér
Csütörtök 31	Citromos tea Sült lecsókolbász, mustár Félbarna kenyér	Tej	Harcсарaguleves Tojásos nokedli ecetes jégсалátával	Üdítő	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, tökmagvas zsemle
Péntek 1	Citromos tea Házi kolbászkrém, paradicsom ½ Korpás zsemle Félbarna kenyér	Tejeskávé	Faluházi csontleves Csibefasírt burgonyapürével Csalamádé	Baconos pogácsa	Citromos tea Sonkás sajtkrém Pannónia sajt 2 szelet Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Szombat 2	Citromos tea, tej Fahéjas csiga 1 db Félbarna kenyér	Natúr joghurt	Almás szilvakrémleves Hagymás-gombás csirkeragu, hajdina Kovászos uborka	Sport szelet	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 3	Citromos tea Kenőmájas, paradicsom ½ Félbarna kenyér	Tej	Tejfőlös zöldbaleves Burgonyafőzelék sült virslivel	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Tejbedara kakaó szórással

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Készítette: Árky Tamás
Elérhetőség: elalmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.08.01.





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



35. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND I. 2023. augusztus 28.-2023. szeptember 3.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 28	Reggeli	Tea, körözött, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, körözött, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, körözött, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Hagymakrémleves, tojás felfújt, parajfőzelék	Sárgarépa krémleves, tojás felfújt, parajfőzelék diétás	Hagymakrémleves, sült debreceni, parajfőzelék, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Kedd 29	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Görög gyümölcsleves, csikós tokány, párolt rizs	Körteleves, kapos pulykatokány, párolt rizs	Görög gyümölcsleves diab, csikós tokány, párolt rizs 1/2, nektarin
	Uzsonna	Nektarin magozva	Nektarin	
	Vacsora	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Szerda 30	Reggeli	Tea, tej, kakaós csiga, félbarna kenyér	Tea, tej, kakaós csiga, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Gyümölcsjoghurt	
	Ebéd	Zöldségleves, spárgás-csirkés tészta	Zöldségleves, spárgás-csirkés tészta	Zöldségleves, spárgás-csirkés tészta, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack magozva	Őszibarack	
	Vacsora	Tea, padlizsánkrém, tk magvas kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, zsemle
Csütörtök 31	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, lecsókolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Harcсарaguleves, tojásos nokedli, ecetes jégsláta	Harcсарaguleves, gyümölcsrizs	Harcсарaguleves, gyümölcsrizs diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
Péntek 1	Reggeli	Tea, házi kolbászkrem, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, házi kolbászkrem, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Faluházi csontleves, csibefasírt, burgonyapüré, csalamádé	Faluházi csontleves, csibefasírt, burgonyapüré, cékla	Faluházi csontleves, csibefasírt, burgonyapüré 1/2, cékla, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Baconos pogácsa	Dörmi	
	Vacsora	Tea, sonkás sajtkrém, pannónia sajt, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, sonkás sajtkrém, pannónia sajt, zöldpaprika 1/2, zsemle
Szombat 2	Reggeli	Tea, tej, fahéjas csiga, félbarna kenyér	Tea, tej, fahéjas csiga, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt	Natúr joghurt	
	Ebéd	Almás szilvakrémleves, hagymás-gombás csirkeragu, főtt burg.	Almakrémleves, tárkonyos csirkeragu, hajdina	Almás szilvakrémleves diab, hagymás-gombás csirkeragu, hajdina 1/2, kovászos uborka, túró rudi diab
	Uzsonna	Sport szelet	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle
Vasárnap 3	Reggeli	Tea, kenőmájas, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, félbarna kenyér	Tea, kenőmájas, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tejfölös zöldbableves, sült virsli, burgonyafőzelék	Zöldbabpüréleves, sült virsli, burgonyafőzelék	Tejfölös zöldbableves, sült virsli, sárgarépa-főzelék, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, tejbédara kakaó szórással	Tea, tejbédara kakaó szórással	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló





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



35. hét ET LAP - DIETAS ÉTREND II. 2023. augusztus 28.-2023. szeptember 3.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 28	Reggeli	Tea, körözött, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, körözött, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, darált párizsi, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sárgarépa krémleves, tojás felfújt, parajfőzelék diétás	Sárgarépa krémleves, tojás felfújt, parajfőzelék diétás, őszibarack befőtt diab	Sárgarépa krémleves TM, tojás felfújt TM, parajfőzelék TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, tavaszkrém, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, tavaszkrém, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, tavaszkrém, félbarna kenyér
Kedd 29	Reggeli	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, kapros pulykatokány, rizspép	Körteleves diab, kapros pulykatokány, rizspép 1/2, üdítő	Körteleves TM, kapros pulykatokány TM, rizspép
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Szerda 30	Reggeli	Tea, tej, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, csülökrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkés-spárgás ragu, törtburgonya	Zöldségleves, csirkés-spárgás ragu, törtburgonya 1/2, cseresznye befőtt diab	Zöldségleves, csirkés-spárgás ragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, padlizsánkrém, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Csütörtök 31	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Harcсарaguleves, gyümölcsrizs	Harcсарaguleves, gyümölcsrizs diab, üdítő	Harcсарaguleves TM, gyümölcsrizs TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	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
Péntek 1	Reggeli	Tea, kefir, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Faluházi csontleves, csibefasírt, burgonyapüré, cékla	Faluházi csontleves, csibefasírt, burgonyapüré 1/2, cékla, meggy befőtt diab	Faluházi csontleves, csibefasírt, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Meggy befőtt
	Vacsora	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, sonkás sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, sonkás sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, májkrém, félbarna kenyér
Szombat 2	Reggeli	Tea, tej, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Natúr joghurt		Növényi tej
	Ebéd	Almás szilvakrémleves, tárkonyos csirkeragu, főtt burgonya	Almás szilvakrémleves diab, tárkonyos csirkeragu, főtt burgonya 1/2, túró rudi diab	Almás szilvakrémleves TM, tárkonyos csirkeragu TM, főtt
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, tonhalkrém, félbarna kenyér
Vasárnap 3	Reggeli	Tea, karalábé püré, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, kenőmájás, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, sült virsli, burgonyafőzelék	Zöldbabpüréleves, sült virsli, sárgarépa-főzelék, cseresznye befőtt diab	Zöldbabpüréleves, sült virsli, sárgarépa-főzelék TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.08.01.



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



35. hét 2023. augusztus 28.-2023. szeptember 3.

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

Nap	Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 28	Reggeli	Tea, körözött, paradicsom 1/2, rozskenyér	Tea, párizsi, marg., paradicsom 1/2, rozskenyér	Tea, párizsi, marg., paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, párizsi 2 szelet, marg., zsemle
	Ebéd	HagymakréMLEVES, tojás felújít, parajfőzelék	Sárgarépa krémleves TM, sült depr., parajf. TM	S.répa krémleves TM, tojás felújít, parajfőzelék TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő	
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., margarin, zsemle
Kedd 29	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, sajt	Tea, téliszalámi, marg., kigyóborka, félbarna k.	Tea, téliszalámi, marg., kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, csirkemell s. 2 szelet, marg., kigyóborka, z
	Ebéd	Görög gyümölcsleves, kapros pulykatokány, párolt rizs	Körteleves TM, kapros pulykatokány TM, párolt rizs	Körteleves TM diab, kapros pulykatokány TM, párolt rizs 1/2, nektarin
	Uzsonna	Nektarin	Nektarin	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, zöldp. 1/2, félbarna kenyér	Tea, soproni felv., marg., zöldp. 1/2, félbarna k.	Tea, soproni felv., marg., zöldp. 1/2, zsemle
Szerda 30	Reggeli	Tea, tej, kakaós, félbarna kenyér	Tea, csülök s., margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök s., margarin, zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Zöldségleves, spárgás-csirkés tészta	Zöldségleves, csirkés-spárgás tészta TM	Zöldségleves, csirkés-spárgás tészta TM, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack	
	Vacsora	Tea, padlizsánkrém, tk magvas kenyér	Tea, padlizsánkrém, tk magvas kenyér	Tea, padlizsánkrém, zsemle
Csütörtök 31	Reggeli	Tea, Trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, virsli, zsemle
	Ebéd	Harcсарaguleves, tojásos nokedli, ecetes jégsláta	Harcсарaguleves TM, gyümölcsrizs TM	Harcсарaguleves TM, gyümölcsrizs TM diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, kigyób., tökmagvas zsemle	Tea, zala felv., marg., kigyóborka, tökmagvas zs	Tea, zala felv., marg., kigyóborka, zsemle
Péntek 1	Reggeli	Tea, gabonagolyó, kefir, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, paradicsom 1/2, korpás zs.	Tea, kolbászkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	
	Ebéd	Kertészleves, csibefasírt, burgonyap., csalamádé	Faluházi csontl., csibefasírt, törtburg., csalamádé	Faluházi csontl., csibefasírt, törtburg. 1/2, cékla, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Dörmi	Meggy befőtt	
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, marg., zöldp. 1/2, félbarna k.	Tea, májkrém, zöldp. 1/2, félbarna kenyér	Tea, májkrém, zöldp. 1/2, zsemle
Szombat 2	Reggeli	Tea, tej, fahéjas csiga, félbarna kenyér	Tea, turista, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt	Növényi tej	
	Ebéd	Almás szilvakrémleves, hagymás-gombás csirkeragu, hajdina, kovászos uborka	Almás szilvakrémleves TM, tárkonyos csirkeragu TM, hajdina	Almás szilvakrémleves TM diab, tárkonyos csirkeragu TM, hajdina 1/2, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, zsemle
Vasárnap 3	Reggeli	Tea, zöldf. tömlős sajt, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, parad. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Magyaros z.bableves, sült virsli, sárgarépa-főzelék TM, cseresznye befőtt diab
	Ebéd	Tejfölös zöldbableves, halrúd, burgonyafőzelék	Magyaros z.bableves, sült virsli, sárgarépa-f. TM	Magyaros z.bableves, sült virsli, sárgarépa-főzelék TM, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus, Arky Tamás Konyhafőnök
Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann
Elérhetőség: ellemz@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

