



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

36. hét

2023. szeptember 4-től 2023. szeptember 10-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 4	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Paradicsom ½ T.K. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Májgaluskaleves Vadas marharagu spagettivel	Szilva	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet Margarin Félbarna kenyér
Kedd 5	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Stangli, félbarna kenyér	Tej	Hideg meggyleves Dubarry tepsis pulykamell Párolt rizszel	Őszibarack	Citromos tea Majorannás mini májas Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Szerda 6	Citromos tea, tej Főtt virsli, mustár Korpás zsemle, félbarna kenyér	Üdítő	Tárkonyos pulykaraguleves Juhtúrós -szalonnás galuska	Nektarin	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Csütörtök 7	Citromos tea Tojásrántotta Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Zöldborsófőzelék sült párizsival	Szőlő	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Péntek 8	Citromos tea, tej Almás croissant Félbarna kenyér	Krémtúró	Őszibarack leves Székelykáposzta tejföllel	Kapros-túrós pogácsa	Citromos tea Kolbással töltött karaj 3 szelet Kígyóborka, margarin Félbarna kenyér
Szombat 9	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Alföldi sertésraguleves Zöldbabfőzelék Pulykapörkölt ½	Gofri	Citromos tea Erdélyi szalonna, lilahagyma Félbarna kenyér
Vasárnap 10	Citromos tea Bécsikrém, kígyóborka Kifli, félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Sült kolbász, főtt burgonya ½ Párolt fejeskáposzta ½	Sport szelet	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Tökmagvas zsemle

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



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



36. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I. 2023. szeptember 4.-2023. szeptember 10.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 4	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Májgaluska leves, vadas marharagu, törtburgonya	Májgaluskaleves diétás, zöldséges marharagu, spagetti köret	Májgaluskaleves, zöldséges marharagu, spagetti köret 1/2, üdítő
	Uzsonna	Szilva magozva	Üdítő	
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, almás köleskása	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér
Kedd 5	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, stangli, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, stangli, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Meggyleves, dubarry pulykamell, párolt rizs	Körteleves, sült pulykamell, párolt rizs, cékla	Meggyleves diab, sült pulykamell, párolt rizs 1/2, cékla, túró rudi diab
	Uzsonna	Ósziarack magozva	Ósziarack	
Szerda 6	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Reggeli	Tea, tej, főtt virsli, mustár, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, tej, főtt virsli, mustár, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Üdítő	Üdítő	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves, juhtúrós-szalonnás galuska	Tárkonyos pulykaragu leves, csirkeragu, galuska köret	Tárkonyos pulykaragu leves, csirkeragu, galuska köret 1/2, nektarin
	Uzsonna	Nektarin magozva	Nektarin	
Csütörtök 7	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Reggeli	Tea, tojásrántotta, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, sült párizsi, zöldborsófőzelék	Mórahalmi gazdagleves, sült párizsi, zöldborsópüréfőzelék	Mórahalmi gazdagleves, sült párizsi, zöldborsófőzelék diab, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
Péntek 8	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kefir, zsemle
	Reggeli	Tea, tej, almás croissant, félbarna kenyér	Tea, tej, almás croissant, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Krémtúró	Natúr joghurt	
	Ebéd	Ósziarack leves, székelykáposzta	Ósziarack leves, brokkolis-sajtos csőben sült csirke, párolt rizs	Ósziarack leves diab, székelykáposzta, diabetikus ostya
	Uzsonna	Kapros-túrós pogácsa	Dörmi	
Szombat 9	Vacsora	Tea, kolbással töltött karaj, margarin, kígyóuborka, félbarna	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbással töltött karaj, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Alföldi sertésragu leves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék	Alföldi sertésraguleves, pulykapörkölt 1/2 diétás, zöldbabfőzelékpüré	Alföldi sertésraguleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék diab, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Gofri	Gofri	
Vasárnap 10	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, lillahagyma, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, lillahagyma, zsemle
	Reggeli	Tea, bécsikrém, kígyóuborka, kifli, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kifli, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, grill csirkemell, főtt burgonya 1/2, párolt káposzta 1/2	Zöldborsópüréleves, grill csirkemell, főtt burgonya 1/2, párolt zöldség 1/2	Zöldborsóleves, sült kolbász, főtt burgonya 1/2, párolt fejeskáposzta 1/2 diab, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, 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

oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.08.08.



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



36. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. szeptember 4.-2023. szeptember 10.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 4	Reggeli	Tea, brokkoli püré, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Májgaluska leves, zöldséges marharagu, törtburgonya	Májgaluska leves, zöldséges marharagu, törtburgonya 1/2, üdítő	Májgaluska leves, zöldséges marharagu, törtburgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
Kedd 5	Vacsora	Tea, almás köleskása	Tea, csülökrém, félbarna kenyér	Tea, csülökrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, sült pulykamell, rizspép, cékla	Meggye leves diab, sült pulykamell, rizspép 1/2, cékla, túró rudi diab	Meggye leves TM, sült pulykamell, rizspép, cékla
Szerda 6	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
	Vacsora	Tea, zöldség püré, majorannás mini májas, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, majorannás mini májas, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, majorannás mini májas, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tej, natúr joghurt, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Üdítő		Növényi tej
Csütörtök 7	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, csirkeragu, törtburgonya	Tárkonyos pulykaragu leves, csirkeragu, törtburgonya 1/2, körtebefőtt diab	Tárkonyos pulykaragu leves TM, csirkeragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér
Péntek 8	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, sült párizsi, zöldborsópüréfőzelék	Mórahalmi gazdagleves, sült párizsi, zöldborsópüréfőzelék diab, cseresznye befőtt diab	Mórahalmi gazdagleves TM, sült párizsi, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Szombat 9	Reggeli	Tea, tej, almás croissant, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Krémtúró		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, brokkolis-sajtos csirkemell, rizspép	Őszibarack leves diab, brokkolis-sajtos csirkemell, rizspép 1/2, üdítő	Őszibarack leves TM, grill csirkemell, rizspép 1/2, párolt brokkoli 1/2
	Uzsonna	Dörmi		Üdítő
Vasárnap 10	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Alföldi sertésraguleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabpüréfőzelék	Alföldi sertésraguleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabpüréfőzelék, meggy befőtt diab	Csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék TM
	Uzsonna	Gofri		Meggy befőtt
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, grill csirkemell, főtt burgonya 1/2, párolt zöldség 1/2	Zöldborsópüréleves, grill csirkemell, főtt burgonya 1/2, párolt zöldség 1/2, üdítő	Zöldborsópüréleves, grill csirkemell, főtt burgonya 1/2, párolt zöldség 1/2
	Uzsonna	Tejszelet		Üdítő
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált soproni felvágott, félbarna kenyér

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

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu



te

oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.08.08.



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



36. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III. 2023. szeptember 4.-2023. szeptember 10.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 4	Reggeli	Tea, szardíniakrém, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, papr. szalámi, marg., parad. 1/2, tk kenyér	Tea, papr. szalámi, marg., parad. 1/2,	Tea, olasz felv. 2 szelet, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Májgaluska leves, vadas marharagu, spagetti	Májgaluska leves, zöldséges marharagu,	Májgaluska leves, zöldséges marharagu, spagetti 1/2, üdítő	Zöldségleves, zöldséges marharagu, spagetti 1/2, üdítő
	Vacsora	Szilva	Szilva		
Kedd 5	Reggeli	Tea, almás köleskása	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, csülök sonka 2 szelet, margarin, zsemle
	Tízórai	Tea, trappista sajt, marg., stangli, félbarna kenyér	Tea, marha p., margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, marha párizsi 2 szelet, margarin, zsemle
	Ebéd	Tej	Növényi tej		
	Vacsora	Meggyleves, dubarry pulykamell, párolt rizs	Meggyleves TM, sült p.mell, párolt rizs, cékla	Meggyleves TM diab, sült p.mell, párolt rizs 1/2, cékla, üdítő	Meggyleves TM diab, sült p.mell, párolt rizs 1/2, cékla, üdítő
Szerda 6	Reggeli	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack	
	Tízórai	Tea, tömlős sajt, zöldp. 1/2, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini m., zöldp. 1/2, félbarna k.	Tea, majorannás mini m., zöldp. 1/2, zsemle	Tea, tükörtojás, zöldp. 1/2, zsemle
	Ebéd	Tea, tonhalkrém, korpás zsemle	Tea, főtt virsli, mustár, korpás zsemle, félbarna k.	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Vacsora	Üdítő	Növényi tej		
Csütörtök 7	Reggeli	Tárkonyos pulykaraguleves, csirkeragu, galuska	Tárk. p.raguleves TM, csirkeragu TM, galuska	Tárkonyos pulykaraguleves TM, csirkeragu TM, galuska 1/2, nektarin	Tárkonyos zöldségleves, csirkeragu TM, galuska 1/2, nektarin
	Tízórai	Nektarin	Nektarin		
	Ebéd	Tea, kockasajt 2 db, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, gépsonka, marg., parad. 1/2, zsemle	Tea, gépsonka 2 szelet, margarin, zsemle
	Vacsora	Tea, tojásrántotta, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
Péntek 8	Reggeli	Tej	Növényi tej	Mórahalmi leves TM, s. párizsi,	Mórahalmi leves TM, halrúd, zöldborsófőzelék diab TM, cseresznye befőtt diab
	Tízórai	Mórahalmi gazdagleves, halrúd, zöldborsófőzelék	Mórahalmi leves TM, s. párizsi, zöldborsóf. TM	zöldborsófőzelék diab TM, cseresznye befőtt diab	
	Ebéd	Szőlő	Szőlő		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, kefir, félbarna ken	Tea, csirkemell sonka, marg., félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, marg., zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 szelet, marg., zsemle
Szombat 9	Reggeli	Tea, tej, almás croissant	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 szelet, margarin, zsemle
	Tízórai	Krémtúró	Növényi tej		
	Ebéd	Őszibarack leves, brokkolis-sajtos csirke, rizs	Őszibarack leves TM, grill cs.mell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2	Őszibarack leves TM diab, grill cs.mell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2, üdítő	Őszibarack leves TM diab, grill cs.mell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2, üdítő
	Vacsora	Kapros-túrós pogácsa	Üdítő		
Vasárnap 10	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg., kigyóuborka, félbarna k.	Tea, kolb. töltött karaj, marg., kigyóub., félbarna k	Tea, kolb. töltött karaj, marg., kigyóub., zsemle	Tea, tavasz felv. 2 szelet, marg., kigyóub., zsemle
	Tízórai	Tea, natúr joghurt, gabonagyógyó	Tea, zala felv., marg., zöldp. 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felv., marg., zöldp. 1/2, zsemle	Tea, zala felv. 2 szelet, marg., zöldp. 1/2, zsemle
	Ebéd	Tej	Növényi tej		
	Vacsora	Csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, z.babfőzelék	Csirkeragu l., pulykapörk. 1/2, z.babfőzelék TM	Csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék TM diab, meggy befőtt diab	Csirkeragu leves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék TM diab, meggy befőtt diab
Vasárnap 10	Reggeli	Gofri	Meggy befőtt		
	Tízórai	Tea, tükörtojás, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, párizsi 2 szelet, marg., lilahagyma, zsemle
	Ebéd	Tea, zöldf. tömlős sajt, kigyóuborka, kifli	Tea, májkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kigyóuborka, zsemle	Tea, bécsikrém, kigyóuborka, zsemle
	Vacsora	Tej	Növényi tej		
Vasárnap 10	Reggeli	Zöldborsóleves, grill csirkemell, főtt burgonya 1/2, párolt káposzta 1/2	Zöldborsóleves, sült kolbász, főtt burgonya 1/2, párolt káposzta 1/2	Zöldborsóleves, sült kolbász, főtt burgonya 1/2, párolt káposzta diab 1/2, üdítő	Zöldborsóleves, grill csirkemell, főtt burgonya 1/2, párolt zöldség 1/2, üdítő
	Vacsora	Sport szelet	Üdítő		
		Tea, csirkemell s., marg., tökmagvas zsemle	Tea, turista felv., marg., tökmagvas zsemle	Tea, turista felv., marg., zsemle	Tea, soproni felv. 2 szelet, margarin, zsemle

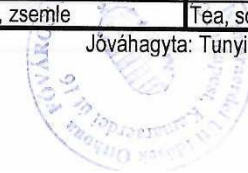
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *MK* Arky Tamás Konyhafőnök *AK*

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmelez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

*Handwritten signature**Handwritten mark*

oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.08.08.