



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

37. hét

2023. szeptember 11-től 2023. szeptember 17-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 11	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Paradicsom ½, stangli Félbarna kenyér	Tej	Daragaluska leves Rakott karfiol	Szőlő	Citromos tea Kenőmájás Zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Kedd 12	Citromos tea Körözött, kigyóborka Tk magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Csókakői kolbászleves Káposztás kocka	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Rozskenyér
Szerda 13	Citromos tea, tej Marha párizsi 3 szelet, margarin Tökmagvas zsemle Félbarna kenyér	Üdítő	Almaleves Finomfőzelék rántott karajjal 1/2	Szilvás pite	Citromos tea Kolbászkрем Póréhagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 14	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Félbarna kenyér	Tej	Marhagulyás Túrós csusza szalonna pörccel	Körte	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Péntek 15	Citromos tea, tejeskávé Margarin, miniméz, minijam Puffancs, félbarna kenyér	Natúr joghurt	Zellerkrémleves levesgyönggyel Sertés pörkölt főtt burgonyával Csalamádé	Szilva	Citromos tea Mini májas, paradicsom ½ Félbarna kenyér
Szombat 16	Citromos tea Olasz felvágott 2 szelet, tömlős sajt Félbarna kenyér	Tej	Csontleves lúdgége tésztával Paradicsomos káposzta sült oldalas- sal	Nápolyi	Citromos tea Mákos búrkifli Krémtúró
Vasárnap 17	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kigyóborka, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves eperlevél tésztával Friss lecsó lecsókolbásszal Tarhonyával	Sport szelet	Citromos tea Citromos szardíniakrém Félbarna kenyér

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.



37. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I. 2023. szeptember 11.-2023. szeptember 17.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 11	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, stangli, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, stangli, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Daragaluska leves, rakott karfiol	Daragaluska leves, rakott sárgarépa pulykahússal	Kertészleves, rakott sárgarépa pulykahússal, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, zöldpaprika 1/2, zsemle
Kedd 12	Reggeli	Tea, körözött, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, körözött, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csókakói kolbászleves, káposztás kocka	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, párolt rizs	Zöldbaleves, zöldséges csirkeragu, párolt rizs 1/2, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, rozskenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle
Szerda 13	Reggeli	Tea, tej, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
	Tízórai	Üdítő	Üdítő	
	Ebéd	Almaleves, sült karaj 1/2, finomfőzelék	Almaleves, sült karaj 1/2, finomfőzelékpüré	Őszibarack leves diab, sült karaj 1/2, finomfőzelék, túró rudi diab
	Uzsonna	Szilvás pite	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, kolbászkrem, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, póréhagyma, zsemle
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Marhagulyás, túrós csusza	Marhagulyás diétás, túrófelfújt	Marhagulyás, túrófelfújt diab, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Körte kockázva	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Péntek 15	Reggeli	Tea, tejeskávé, margarin, miniméz, minijam, puffancs	Tea, tejeskávé, margarin, miniméz, minijam, puffancs, félbarna k.	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt	Natúr joghurt	
	Ebéd	Zellerkrémleves, sertés pörkölt, főtt burgonya 1/2, csalamádé	Zellerkrémleves, csirke aprópecsenye, főtt burgonya, cékla	Zellerkrémleves, sertés pörkölt, főtt burgonya 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Szilva magozott	Üdítő	
	Vacsora	Tea, mini májas, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, mini májas, paradicsom 1/2, zsemle
Szombat 16	Reggeli	Tea, olasz felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, grill csirkemell, paradicsomos káposzta	Csontleves, grill csirkemell, tökfőzelék	Csontleves, sült oldalas, paradicsomos káposzta diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Nápolyi	Nápolyi	
	Vacsora	Tea, mákos búrkifli, krémtúró	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 17	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, tarhonya	Zöldségleves, friss lecsó, lecsókolbász, tarhonya 1/2, túró rudi diab
	Uzsonna	Sport szelet	Dörmi	
	Vacsora	Tea, citromos szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, citromos szardíniakrém, zsemle

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

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: ellemez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



oldalszám: 1/1  
Dátum: 2023.08.15.



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti  
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



37. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. szeptember 11.-2023. szeptember 17.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 11	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, rakott sárgarépa	Kertészleves, rakott sárgarépa, üdítő	Daragaluska leves, rakott karfiol TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, karfiol püré, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, kenőmájás, félbarna kenyér
Kedd 12	Reggeli	Tea, túrókrém, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér	Tea, darált tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, rizspép	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu, rizspép 1/2, meggy befőtt diab	Zöldbabpüréleves, zöldséges csirkeragu TM, rizspép
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
Szerda 13	Reggeli	Tea, tej, zellerpüré, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Üdítő		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, sült karaj 1/2, finomfőzelékpüré	Őszibarack leves diab, sült karaj 1/2, finomfőzelékpüré, túró rudi diab	Őszibarack leves TM, sült karaj 1/2, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
	Vacsora	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, túrófelfújt	Marhagulyás, túrófelfújt diab, cseresznye befőtt diab	Marhagulyás, darafelfújt TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
Péntek 15	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	Natúr joghurt		Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Ebéd	Zellerkrémleves, csirke aprópecsenye, főtt burgonya, cékla	Zellerkrémleves, csirke aprópecsenye, főtt burgonya 1/2, cékla, üdítő	Növényi tej Zellerkrémleves, csirke aprópecsenye, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, mini májas, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, mini májas, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, mini májas, félbarna kenyér
Szombat 16	Reggeli	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, tömlős sajt, félbarna k	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, tömlős sajt, félbarna k.	Tea, zöldség püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, grill csirkemell, tökfőzelék	Csontleves, grill csirkemell, tökfőzelék, őszibarack befőtt diab	Csontleves, grill csirkemell, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Őszibarack befőtt
Vasárnap 17	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, fehérrépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya 1/2, túró rudi diab	Zöldségleves, majorannás pulykaragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Dörmi		Üdítő
Vacsora	Tea, natúr joghurt, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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





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



37. hét 2023. szeptember 11.-2023. szeptember 17.  
ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 11	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg., parad. 1/2, stangli	Tea, téliszalámi, marg., paradicsó 1/2, félbarna k.	Tea, téliszalámi, marg., paradicsó 1/2,	Tea, gépsonka 2 szelet, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, rakott sárgarépa pulykahússal	Daragaluska leves, rakott karfiol TM	Kertészleves, rakott karfiol TM, üdítő	Kertészleves, rakott karfiol TM, üdítő
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, zöldpaprika 1/2, félbarna k.	Tea, kenőmájás, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, tonhalkrém, zöldpaprika 1/2, zsemle
Kedd 12	Reggeli	Tea, körözött, kígyóborka, tk magvas kenyér	Tea, tavaszi felv., marg., kígyóborka, tk kenyér	Tea, tavaszi felv., marg., kígyóborka, zsemle	Tea, tavaszi felv. 2 szelet, marg., kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, káposztás kocka	Csirkeragu leves, káposztás kocka	Zöldbaleves, zöldséges csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, meggy befőtt diab	Zöldbaleves, zöldséges csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, zöldf. tömlős sajt, rozskenyér	Tea, csülök sonka, margarin, rozskenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, soproni felv. 2 szelet, marg., zsemle
Szerda 13	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, tökmagvas zsemle	Tea, marha párizsi, marg., tökmagvas zsemle	Tea, marha párizsi, marg., zsemle	Tea, marha párizsi 2 szelet, marg., zsemle
	Tízórai	Üdítő	Növényi tej		
	Ebéd	Almaleves, halrúd, finomfőzelék	Őszibarack leves TM, sült karaj 1/2, finomf. TM	Őszibarack leves TM diab, sült karaj 1/2, finomf. TM, üdítő	Őszibarack leves TM diab, sült karaj 1/2, finomf. TM, üdítő
	Uzsonna	Szilvás pite	Üdítő		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, póréhagyma, zsemle	Tea, csirkemell sonkakrém, póréhagyma, zsemle
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Marhagulyás, túrós csusza	Marhagulyás, darafelújít TM	Marhagulyás, darafelújít TM diab, cseresznye befőtt diab	Marhagulyás, darafelújít TM diab, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Körte	Körte		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., marg., zöldpaprika 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv., marg., zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, zala felv. 2 szelet, marg., zöldpapr. 1/2, zsemle
Péntek 15	Reggeli	Tea, tejeskávé, margarin, miniméz, minijam, puffan	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 szelet, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt	Növényi tej		
	Ebéd	Zellerkrémleves, csirke aprópecsenye, főtt burgonya, cékla	Zellerkrémleves TM, sertés pörkölt, főtt burgonya, csalamádé	Zellerkrémleves TM, sertés pörkölt, főtt burgonya 1/2, cékla, üdítő	Zellerkrémleves TM, csirke aprópecsenye, főtt burgonya 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Szilva	Szilva		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, mini májas, paradicsom 1/2, félbarna k.	Tea, mini májas, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, csirkemell s. 2 szelet, marg., zsemle
Szombat 16	Reggeli	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle	Tea, olasz felv. 2 szelet, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, grill csirkemell, par. káposzta	Csontleves, sült oldalas, paradicsomos káp.	Csontleves, sült oldalas, paradicsomos káposzta diab, őszibarack befőtt diab	Kertészleves, grill csirkemell, tökfőzelék TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Nápolyi	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, mákos búrkifli, krémtúró	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tea, zala felvágott 2 szelet, margarin, zsemle
Vasárnap 17	Reggeli	Tea, tükörtojás, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kígyóborka, zsemle	Tea, tükörtojás, kígyóborka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, tarhonya	Zöldségleves, lecsó, lecsókolbász, tarhonya	Zöldségleves, lecsó, lecsókolbász, tarhonya 1/2, üdítő	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, tarhonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő		
	Vacsora	Tea, citromos szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, citromos szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, citromos szardíniakrém, zsemle	Tea, citromos szardíniakrém, 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