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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

41. hét

2023. október 9-től 2023. október 15-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 9	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½ Tökmagvas zsemle, félbarna kenyér	Tej	Bazsalikomos paradicsomleves Zöldbabfőzelék sült oldalassal	Mandarin	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Pritamin paprika ½ Félbarna kenyér
Kedd 10	Citromos tea Házi kolbászkрем, kígyóborka Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Jókai bableves füstölt kolbással Szilvás pite	Kivi	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Szerda 11	Citromos tea Sült lecsókolbász, mustár Sajtos stangli, félbarna kenyér	Tej	Alföldi marhagulyásleves Túrós csusza szalonna pörccel	Körte	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Csütörtök 12	Citromos tea Marha párizsi 2 szelet, tömlős sajt Kígyóborka, félbarna kenyér	Tejeskávé	Csurgatott tojásleves levesgyönggyel Roston sült csirkemell Párolt rizs ½, párolt zöldség	Sport szelet	Citromos tea Szardíniakрем, kápia paprika ½ Kifli
Péntek 13	Citromos tea Házi májkrém, paradicsom ½ T.K. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos sertésraguleves Vargabéles erdei gyümölcsraguval	Narancs	Citromos tea Majonézes csirkés sajtsaláta Korpás zsemle
Szombat 14	Citromos tea, tej Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Kefir	Orjaleves Sárgaborsófőzelék egybefasírttal	Diós búrkifli	Citromos tea Tepertőkrém, fekete retek Félbarna kenyér
Vasárnap 15	Citromos tea Olaszkrém, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Olasz zöldségleves Jóasszony penne	Túró rudi	Citromos tea Erdélyi szalonna, póréahagyma 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.



41. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I. 2023. október 9.-2023. október 15.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 9	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Paradicsomleves, halrúd, zöldbabfőzelék	Sárgarépa krémleves, halrúd, zöldbabpüréfőzelék	Paradicsomleves diab, sült oldalas, zöldbabfőzelék diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, turista felvágott, margarin, pritaminpaprika 1/2, zsemle
Kedd 10	Reggeli	Tea, kolbászkrem, kigyóuborka, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrem, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Jókai bableves, szilvás pite	Csirkeragu leves diétás, almafelfújt	Csirkeragu leves, almafelfújt diab, kivi
	Uzsonna	Kivi kockázva	Üdítő	
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, jégrettek, zsemle
Szerda 11	Reggeli	Tea, sült lecsókolbász, ustár, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Alföldi marhagulyás, túrós csusza szalonna pörccel	Zöldségleves, marharagu, tört burgonya	Zöldségleves, marharagu, tört burgonya 1/2, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Körte kocka	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zöldfűszeres túrókrém, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, marha párizsi, tömlős sajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi 3 szelet, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi 3 szelet, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, roston csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt zöldség	Zellerkrémleves, roston csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt zöldség	Csurgatott tojásleves, roston sült csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt zöldség, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, kifli	Tea, szardíniakrém, kifli	Tea, szardíniakrém, kápia paprika 1/2, zsemle
Péntek 13	Reggeli	Tea, házi májkrém, paradicsom 1/2, tk magvas kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, házi májkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, vargabéles erdei gyüm.raguval	Tárkonyos sertésraguleves, vargabéles málnaszörppel	Tárkonyos sertésragu leves, vargabéles diab, narancs
	Uzsonna	Banán	Banán	
	Vacsora	Tea, majonézes csirkés sajtosaláta, korpás zsemle	Tea, joghurtos csirkés sajtosaláta, korpás zsemle	Tea, joghurtos csirkés sajtosaláta, zsemle
Szombat 14	Reggeli	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Kefir	
	Ebéd	Orjaleves, egybefasírt, sárgaborsófőzelék	Orjaleves, egybefasírt, tökfőzelék diétás	Orjaleves, egybefasírt, tökfőzelék diétás, diabetikus ostya
	Uzsonna	Diós búrkifli	Dörmi	
	Vacsora	Tea, tepertókrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertókrém, fekete retek, zsemle
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, olaszkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, jóasszony ragu, főtt burgonya	Kertészleves, majorannás pulykaragu, penne tészta	Kertészleves, majorannás pulykaragu, penne tészta, túró, rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, tavaszi felvágott, margarin, póréahagyma, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, póréahagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló





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



41. hét ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II. 2023. október 9.-2023. október 15.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 9	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Paradicsomleves, halrúd, zöldbabpüréfőzelék	Paradicsomleves diab, halrúd, zöldbabpüréfőzelék, üdítő	Paradicsomleves, halrúd, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
Kedd 10	Reggeli	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, almafelújít	Csirkeragu leves, almafelújít diab, kivi kocka	Csirkeragu leves, almafelújít TM
	Uzsonna	Kivi kocka		Kivi kocka
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szerda 11	Reggeli	Tea, natúr joghurt, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, marharahu, törtburgonya	Zöldségleves, marharahu, törtburgonya 1/2, meggy befőtt diab	Zöldségleves, marharahu, törtburgonya
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres túrókrém, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldfűszeres túrókrém, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, darált löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, roston csirkemell, rizspép 1/2, párolt zöldség	Csurgatott tojásleves, roston csirkemell, rizspép 1/2, párolt zöldség, üdítő	Csurgatott tojásleves, roston csirkemell, rizspép 1/2, párolt zöldség
	Uzsonna	Tejszelet		Üdítő
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
Péntek 13	Reggeli	Tea, brokkoli püré, májkrém, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, májkrém, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, darafelújít	Tárkonyos sertésragu leves, darafelújít diab, étcsokoládé	Tárkonyos sertésragu leves TM, darafelújít TM
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, reszelt sajt, sült csirkemell, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, reszelt sajt, sült csirkemell, félbarna kenyér	Tea, darált sült csirkemell, margarin, félbarna kenyér
Szombat 14	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, darált csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Orjaleves, egybefasírt, tökfőzelék	Orjaleves, egybefasírt, tökfőzelék, üdítő	Orjaleves, egybefasírt, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Üdítő
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, karfiol püré, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya	Kertészleves, majorannás pulykaragu, főtt burgonya 1/2, túró rudi diab	Kertészleves, majorannás pulykaragu TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, tavaszkrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, tavaszkrém, félbarna kenyér	Tea, tavaszkrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tóth Zoltán vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu





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



41. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III. 2023. október 9.-2023. október 15.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 9	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, parad. 1/2, tökmagos zsemle	Tea, csülök s., marg., parad. 1/2, tökmagos zs.	Tea, csülök s., marg., parad. 1/2, zsemle	Tea, gépsonka 2 szelet, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Paradicsomleves, halrúd, zöldbabfőzelék	Paradicsomleves, sült oldalas, zöldbabf. TM	Paradicsomleves diab, sült oldalas, zöldbabfőzelék diab TM, mandarin	Sárgarépakrémleves TM, halrúd, zöldbabpüréfőzelék TM, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, turista, marg., prit.paprika 1/2, félbarna k.	Tea, turista, marg., prit.paprika 1/2, zsemle	Tea, turista 2 sz., marg., prit.papr. 1/2, zsemle
Kedd 10	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, marg., kígyóub., rozskenyér	Tea, kolbászkrém, kígyóuborka, rozskenyér	Tea, kolbászkrém, kígyóuborka, zsemle	Tea, csirkemell s. 2 szelet, marg., kígyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, szilvás pite	Csirkeragu leves, almafehérjűt TM	Csirkeragu leves, almafehérjűt TM diab, kivi	Csirkeragu leves, almafehérjűt TM diab, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, zala felv., marg., jégrettek, félbarna kenyér	Tea, zala felv., marg., jégrettek, zsemle	Tea, zala felv., marg., jégrettek, zsemle
Szerda 11	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg., sajtos stangli	Tea, sült lecsókolbász, mustár, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, marharagu, tört burgonya	Zöldségleves, marharagu, tört burgonya	Zöldségleves, marharagu, tört burgonya 1/2, meggy befőtt diab	Zöldségleves, marharagu, tört burgonya 1/2, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Körte	Körte		
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres túrókrém, z.paprika 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv., marg., z.paprika 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv., marg., z.paprika 1/2, zsemle	Tea, löncs felv. 2 sz., marg., z.paprika 1/2, zsemle
Csütörtök 12	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha p. 3 szelet, marg., kígyóub., félbarna k.	Tea, marha p. 3 szelet, marg., kígyóub., zsemle	Tea, marha p. 2 szelet, marg., kígyóub., zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej		
	Ebéd	Zellerkrémleves, roston csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt zöldség	Tojásleves, roston csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt zöldség	Tojásleves, roston csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt zöldség, üdítő	Zellerkrémleves TM, roston csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt zöldség, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, kápia paprika 1/2, kifli	Tea, szardíniakrém, kápia paprika 1/2, félbarna k.	Tea, szardíniakrém, kápia paprika 1/2, zsemle	Tea, szardíniakrém, kápia paprika 1/2, zsemle
Péntek 13	Reggeli	Tea, házi májkrém, parad. 1/2, tk magvas kenyér	Tea, házi májkrém, parad. 1/2, tk magvas kenyér	Tea, házi májkrém, parad. 1/2, zsemle	Tea, tükörtojás, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, vargabéles	Tárkonyos s.raguleves TM, darafelfűjt TM	Tárkonyos s.raguleves TM, darafelfűjt TM diab, narancs	Tárkonyos s.raguleves TM, darafelfűjt TM diab, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, majonéz csirkés sajsaláta, korpás zsemle	Tea, grill csirkemell, marg., korpás zsemle	Tea, grill csirkemell, marg., zsemle	Tea, grill csirkemell 1/2, marg., zsemle
Szombat 14	Reggeli	Tea, tej, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, marg., félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, marg., zsemle	Tea, bécsi felv. 2 szelet, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, tükörtojás, tökfőzelék	Orjaleves, egybefasírt, sárgaborsófőzelék	Orjaleves, egybefasírt, tökfőzelék TM, üdítő	Zöldségleves, egybefasírt, tökfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Diós búrkifli	Üdítő		
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres tömlős sajt, fekete retek, félbarna k.	Tea, tepertőkrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, fekete retek, zsemle	Tea, soproni felv. 2 szelet, marg., fekete retek, zsemle
Vasárnap 15	Reggeli	Tea, csirkemell sonkakrém, lilahagyma, félbarna k.	Tea, olaszkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, lilahagyma, zsemle	Tea, csirkemell sonkakrém, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Olasz zöldségleves, majorannás pulykaragu, penne tészta	Olasz zöldségleves, majorannás pulykaragu TM, penne tészta	Kertészleves, majorannás pulykaragu TM, penne tészta 1/2, üdítő	Kertészleves, majorannás pulykaragu TM, penne tészta 1/2, üdítő
	Uzsonna	Túró rudi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, trappista s., marg., póréhagyma, félbarna k.	Tea, erdélyi szalonna, póréhagyma, félbarna k.	Tea, erdélyi szalonna, póréhagyma, zsemle	Tea, tavaszi felv. 2 szelet, marg., póréh., zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus, Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: oklmas@kamaraerdei.hu

Jóváhagyta: Tünyi Tünde Vezető ápoló

