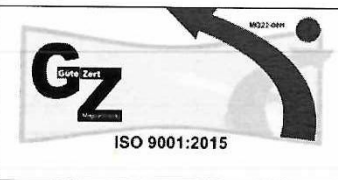




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

42. hét

2023. október 16-tól 2023. október 22-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 16	Citromos tea Krém túró, diós búrkifli Félbarna kenyér	Vaníliás tej	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Hentes tokány párolt rizszel	Mandarin	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Jégrettek, félbarna kenyér
Kedd 17	Citromos tea Füstölt sajtkrém, kígyóborka Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Csontleves eperlevél tésztával Rakott káposzta tejföllel sütve	Sajtos rúd	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Szerda 18	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, torma TK magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Daragaluska leves Paprikás lisztben sült harcsafilé Majonézes burgonyasalátával	Kivi	Citromos tea Mediterrán túrókrém, paradicsom ½ Félbarna kenyér
Csütörtök 19	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Fekete retek, korpás zsemle Félbarna kenyér	Tej	Sertésraguleves Piskótakocka erdei gyümölcsöntettel	Alma/ almabefőtt	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka Félbarna kenyér
Péntek 20	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Paradicsom ½, kifli, félbarna kenyér	Tej	Zelleres burgonyaleves Babfőzelék egybefasírttal	Parány	Citromos tea Tavaszi felvágott 3 szelet Tömölcs sajt, félbarna kenyér
Szombat 21	Citromos tea Erdélyi szalonna, lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Meggyleves Csirkepörkölt hajdinával Uborkasaláta	Mandarin	Citromos tea Túrós batyu Gyümölcsjoghurt
Vasárnap 22	Citromos tea Mini májas, kápia paprika ½ Félbarna kenyér	Tej	Magyaros karfiolleves csipetkével Zödborsófőzelék sült tarjával	Sport szelet	Citromos tea Kolbász karika, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér

Készítette: Árkó 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.



42. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I. 2023. október 16.-2023. október 22.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 16	Reggeli	Tea, krémtúró, diós búrkifli, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	
	Ebéd	Zöldségkrémleves, hentes tokány, párolt rizs	Zöldségkrémleves, zöldfűszeres csirke tokány, párolt rizs	Zöldségkrémleves, hentes tokány, párolt rizs 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle
Kedd 17	Reggeli	Tea, füstölt sajtkrém, kigyóborka, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, füstölt sajtkrém, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, rakott káposzta	Csontleves, rakott brokkoli	Csontleves, rakott káposzta, diabetikus ostya
	Uzsonna	Sajtos rúd	Dörmi	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Szerda 18	Reggeli	Tea, főtt cserkészkolbász, torma, tk magas kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, torma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Daragaluska leves, sült harcsafilé, majonézes burgonyasaláta	Daragaluska leves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta	Zöldségleves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi kocka	Banán	
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom 1/2, zsemle
Csütörtök 19	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, fekete retek, korpás zsemle	Tea, olasz felvágott, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sertésraguleves, piskótakocka csokoládé öntettel	Sertésraguleves, piskótakocka csokoládé öntettel	Sertésraguleves, tejberizs fahéj szóráttal diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle
Péntek 20	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom 1/2, kifli	Tea, zala felvágott, margarin, kifli, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zelleres burgonyafőzelék, egybefasírt, babfőzelék	Zelleres burgonyaleves, egybefasírt, parajfőzelék diétás	Zelleres burgonyaleves, főtt tojás, parajfőzelék diétás, üdítő
	Uzsonna	Parány	Parány	
	Vacsora	Tea, tavaszi felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, zsemle
Szombat 21	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Körteleves, csirkeragu, főtt burgonya, uborkasaláta	Körteleves, csirkeragu, hajdina, cékla	Meggyleves diab, csirkepörkölt, hajdina 1/2, uborkasaláta diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, túrós batyu, gyümölcsjoghurt	Tea, túrós batyu, gyümölcsjoghurt	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
Vasárnap 22	Reggeli	Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, mini májas, kápia paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Karfiolleves, sült tarja, zöldborsófőzelék	Kertészleves, grill csirkemell, zöldborsópüréfőzelék	Magyaros karfiolleves, sült tarja, zöldborsófőzelék diab, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, kolbászkarika, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kolbász karika, margarin, póréhagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: ellemez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tünde Tünde Vezető ápoló





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



42. hét ET LAP - DIETAS ÉTREND II. 2023. október 16.-2023. október 22.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 16	Reggeli	Tea, krémtúró, gofri 2 db, félbarna kenyér	Tea, sopronkrém, félbarna kenyér	Tea, sopronkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaniliás tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségréml leves, zöldfűszeres csirke tokány, rizspép	Zöldségréml leves, zöldfűszeres csirke tokány, rizspép 1/2, üdítő	Zöldségréml leves TM, zöldfűszeres csirke tokány TM, rizspép
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált párizsi, félbarna kenyér
Kedd 17	Reggeli	Tea, zellerpüré, füstölt sajt kék, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, füstölt sajt kék, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, rakott brokkoli	Csontleves, rakott brokkoli, étcsokoládé	Csontleves, rakott brokkoli TM
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Szerda 18	Reggeli	Tea, zöldségpüré, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, virslikrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Daragluska leves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta	Zöldségleves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta 1/2, kivi kocka	Daragluska leves, sült harcsafilé, burgonyasaláta TM
	Uzsonna	Kivi kocka		Kivi kocka
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér
Csütörtök 19	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sertésraguleves, piskótakocka csokoládé öntettel	Sertésragu leves, tejberizs fahéj szórással diab, meggybefőtt diab	Sertésraguleves TM, tejberizs fahéj szórattal TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, bécsikrém, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált löncs felvágott, félbarna kenyér
Péntek 20	Reggeli	Tea, natúr joghurt, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zelleres burgonyakrémleves, egybefasirt, parajfőzelék	Zelleres burgonyakrémleves, főtt tojás, parajfőzelék, üdítő	Zelleres burgonyakrémleves TM, egybefasirt, parajfőzelék TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált tavaszi felvágott, tömlős sajt, félbarna k.	Tea, karalábé püré, darált tavaszi felvágott, tömlős sajt, félbarna k.	Tea, karalábé püré TM, darált tavaszi felvágott, félbarna k.
Szombat 21	Reggeli	Tea, kefir, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, csirkeragu, főtt burgonya, cékla	Meggye leves diab, csirkeragu, főtt burgonya 1/2, cékla, üdítő	Meggye leves TM, csirkeragu TM, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, túrós batyu, gyümölcsjoghurt	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Vasárnap 22	Reggeli	Tea, natúr joghurt, mini májas, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, mini májas, félbarna kenyér	Tea, mini májas, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Magyaros karfiolleves, grill csirkemell, zöldborsópüréfőzelék	Magyaros karfiolleves, grill csirkemell, zöldborsópüréfőzelék diab, őszibarack befőtt diab	Magyaros karfiolleves, grill csirkemell, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, fehértúrós püré, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, fehértúrós püré, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, fehértúrós püré, sonkakrém, félbarna kenyér

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

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: ellemz@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tünde Vezető ápoló *T. V.*



oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.09.19.



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



42. hét 2023. október 16.-2023. október 22.
ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 16	Reggeli	Tea, krémtúró, diós búrkifli, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, zsemle	Tea, soproni 2 szelet, margarin, zsemle
	Tízórai	Vanília tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségkrémleves, zöldf. csirketokány, párolt rizs	Zöldségkrémleves TM, hentes tokány, párolt rizs	Zöldségkrémleves TM, hentes tokány, párolt rizs 1/2, mandarin	Zöldségkrémleves TM, zöldfűszeres csirketokány TM, párolt rizs 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, zöldf. tömlős sajt, jégretek, félbarna kenyér	Tea, párizsi, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, párizsi, margarin, jégretek, zsemle	Tea, párizsi 2 szelet, margarin, jégretek, zsemle
Kedd 17	Reggeli	Tea, füstölt sajtkrém, kigyóuborka, rozskenyér	Tea, gépsonka, marg., kigyóub., rozskenyér	Tea, gépsonka, marg., kigyóub., zsemle	Tea, gépsonka 2 sz., marg., kigyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, sült csirkemell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2	Csontleves, rakott brokkoli TM	Csontleves, rakott brokkoli TM, étcsokoládé	Kertészleves, rakott brokkoli TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Sajtos rúd	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, kefir, félbarna k.	Tea, turista felv., marg., félbarna kenyér	Tea, turista felv., marg., zsemle	Tea, csirkemell sonka 2 sz., margarin, félbarna
Szerda 18	Reggeli	Tea, tükörtojás, margarin, tk magvas kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, torna, tk kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, torna, zsemle	Tea, tükörtojás, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, sült harcsafilé, majonézes burgonyasaláta	Daragaluska leves, sült harcsafilé, burgonyasaláta TM	Zöldségleves, sült harcsafilé, burgonyasaláta TM 1/2, kivi	Zöldségleves, sült harcsafilé, burgonyasaláta TM 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, májkrém, paradicsom 1/2, félbarna k.	Tea, májkrém, paradicsom 1/2, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
Csütörtök 19	Reggeli	Tea, tonhalkrém, fekete retek, korpás zsemle	Tea, csülök s., marg., fekete retek, korpás zs.	Tea, csülök s., marg., fekete retek, zsemle	Tea, olaszkrém, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeraguleves, piskótakocka gyüm.öntettel	Sertésraguleves TM, tejberizs TM	Sertésraguleves TM, tejberizs TM diab, meggybefőtt diab	Csirkeragu leves, tejberizs TM diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, kigyóub., félbarna k.	Tea, löncs felv., marg., kigyóub., félbarna k.	Tea, löncs felv., marg., kigyóub., zsemle	Tea, bécsi felv. 2 szelet, marg., kigyóub., zsemle
Péntek 20	Reggeli	Tea, mini jam, margarin, natúr joghurt, félbarna ken	Tea, papr. szalámi, marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, papr. szalámi, marg., parad. 1/2,	Tea, zala felv. 2 szelet, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zelleres burgonyaleves, főtt tojás, parajfőzelék	Zelleres burg.leves TM, fasírt, parajfőzelék TM	Zelleres burg.leves TM, főtt tojás, parajfőzelék TM, üdítő	Zelleres burg.leves TM, főtt tojás, parajfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Parány	Üdítő		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felv., marg., félbarna kenyér	Tea, tavaszi felv., marg., zsemle	Tea, tavaszi felv. 2 szelet, marg., zsemle
Szombat 21	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, lilah., félbarna k.	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz., marg., lilah., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Meggyleves, csirkepörkölt, hajdina, uborkasaláta	Meggyleves TM, csirkepörkölt, hajdina, uborkas.	Meggyleves TM diab, csirkepörkölt, hajdina 1/2, uborkasaláta diab, mandarin	Meggyleves TM diab, csirkeragu TM, hajdina 1/2, cékla, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, túrós batyu, gyümölcsjoghurt	Tea, csirkemell s., margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell s., margarin, zsemle	Tea, csirkemell s. 2 szelet, margarin, zsemle
Vasárnap 22	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, kápia paprika 1/2, félbarna k.	Tea, mini májas, kápia papr. 1/2, félbarna k.	Tea, mini májas, kápia papr. 1/2, zsemle	Tea, szardíniakrém, kápia papr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Karfiolleves, grill csirkemell, z.borsófőzelék	Karfiolleves, sült tarja, z.borsófőzelék TM	Karfiolleves, sült tarja, z.borsófőzelék TM diab, őszibarack befőtt diab	Kertészleves, grill csirkemell, z.borsófőzelék TM, őszibarack befőtt
	Uzsonna	Sport szelet	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, marg., póréh., félbarna k.	Tea, kolbászkarika, marg., póréh., zsemle	Tea, sonkakrém, póréhagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus, Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Jóváhagyta: Lunyi Tünde Vezető ápoló

