



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

44. hét

2023. október 30-tól 2023. november 5-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 30	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Jégretek Tk magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Frankfurti leves Pulykamell roston sütve Párolt jázmin rizszel Almamártással	Mandarin	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka Félbarna kenyér
Kedd 31	Citromos tea Kolbászos-hagymás tojásrántotta Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal Rántott sajt Majonézes burgonyasalátával	Kivi	Citromos tea Túrós-meggyes croissant Gyümölcsjogurt
Szerda 1	Citromos tea Főtt debreceni, torma Napraforgómagos zsemle Félbarna kenyér	Tej	Csirkeraguleves Lencsefőzelék csibefasírttal	Sport szelet	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Fekete retek Félbarna kenyér
Csütörtök 2	Citromos tea Kenőmájas, kígyóuborka Sajtos tagli, félbarna kenyér	Tej	Karfiolkremleves levesgyönggyeé Vadas marharagu párolt bulgurral	Narancs	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, póréhagyma Félbarna kenyér
Péntek 3	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1/2 TK kifli, félbarna kenyér	Tej	Olasz zöldségleves Harcspaprikás szarvacska tésztával Pepperóni paprika	Tepertős pogácsa	Citromos tea Pulykasonka 3 szelet Margarin, kefir Félbarna kenyér
Szombat 4	Fahéjas csiga Réteges joghurt	Poharas tej	Rendelt leves és főétel	Dörmi	Csirkemell sonka 3 szelet Margarin Zöldpaprika 1 db, zsemle
Vasárnap 5	Afrikai harcsapástétom Paradicsom 1 db TK kifli	Poharas tej	Rendelt leves és főétel	Túró rudi	Tömlős sajtkrém Mini baguette

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



Csatai



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



44. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I. 2023. október 30.-2023. november 5.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 30	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, jégretek, tk magvas kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Frankfurti leves, sült pulykamell, párolt rizs, almamártás	Kertészleves, sült pulykamell, párolt rizs, almamártás	Kertészleves, sült pulykamell, párolt rizs 1/2, almamártás diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kígyóuborka, zsemle
Kedd 31	Reggeli	Tea, kolbászos-hagymás tojásrántotta, korpás zsemle	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, kolbászos-hagymás tojásrántotta, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sütőtökrémleves, rántott sajt, majonézes burgonyasaláta	Sütőtök krémleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel	Sütőtök krémleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel, kivi
	Uzsonna	Kivi kocka	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, túrós-meggyes croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, túrós-meggyes croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Szerda 1	Reggeli	Tea, főtt krinolin, torma, napraforgómagos zsemle	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, torma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csirkeragu leves, csibefasírt, lencsefőzelék	Csirkeragu leves, csibefasírt, sárgarépa-főzelék	Csirkeragu leves, csibefasírt, sárgarépa-főzelék, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, fekete retek, zsemle
Csütörtök 2	Reggeli	Tea, kenőmájás, kígyóuborka, sajtos stangli	Tea, kenőmájás, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, vadas marharagu, főtt burgonya	Karfiolkrémleves, zöldséges marharagu, bulgur	Karfiolkrémleves, zöldséges marharagu, bulgur 1/2, narancs
	Uzsonna	Banán	Banán	
	Vacsora	Tea, disznósajt, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, póréhagyma, zsemle
Péntek 3	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom 1/2, tk kifli	Tea, olasz felvágott, margarin, tk kifli, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, harcsapaprikás, törtburgonya, cékla	Kertileves, harcsapaprikás diétás, szarvacska tészta, cékla	Kertileves, harcsapaprikás, szarvacska tészta 1/2, pepperóni paprika, ósziparack befőtt diab
	Uzsonna	Tepertős pogácsa	Ósziparack befőtt	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle
Szombat 4	Reggeli	Fahéjas csiga, réteges joghurt	Fahéjas csiga, réteges joghurt	Hame pástétom, zsemle
	Tízórai	Poharas tej	Poharas tej	
	Ebéd	Rendelt leves, főétel	Rendelt leves, főétel	Rendelt leves, főétel, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Csirkemell sonka, margarin, zsemle	Csirkemell sonka, margarin, zsemle	Csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika, zsemle
Vasárnap 5	Reggeli	Afrikai harcsapástétom, paradicsom kocka, tk kifli	Afrikai harcsapástétom, tk kifli	Afrikai harcsapástétom, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Poharas tej	Poharas tej	
	Ebéd	Rendelt leves, főétel	Rendelt leves, főétel	Rendelt leves, főétel, túró rudi
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tömlős sajtkrém, mini baguette	Májkrem, mini baguette	Tömlős sajtkrém, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



Csatai Réka

oldalszám: 1/1

Dátum: 2023.10.16.

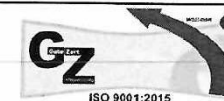


Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti

Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.

ÉTLAP - DIETAS ÉTREND II.



2023. október 30. - 2023. november 5.

44. hét		ÉTLAP - DIETAS ÉTREND II.		
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 30	Reggeli	Tea, natúr joghurt, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, sült pulykamell, rizspép, almamártás	Kertészleves, sült pulykamell, rizspép 1/2, almamártás diab, üdítő	Kertészleves, sült pulykamell, rizspép, almamártás TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Kedd 31	Reggeli	Tea, brokkoli püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sütőtök krémleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel	Sütőtök krémleves, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy besamellel, kivi kocka	Sütőtök krémleves TM, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy
	Uzsonna	Kivi kocka		Kivi kocka
	Vacsora	Tea, körtés árpakása, gyümölcsjoghurt	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
Szerda 1	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeraгу leves, csibefasírt, sárgarépa-főzelék	Csirkeraгу leves, csibefasírt, sárgarépa-főzelék, étcsokoládé	Csirkeraгу leves, csibefasírt, sárgarépa-főzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
Csütörtök 2	Reggeli	Tea, kefir, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kefir, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Karfiolkrémleves, zöldséges marharagu, főtt burgonya	Karfiolkrémleves, zöldséges marharagu, főtt burgonya 1/2, üdítő	Karfiolkrémleves TM, zöldséges marharagu TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Péntek 3	Reggeli	Tea, karalábé püré, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertileves, harcsapaprikás, törtburgonya, cékla	Kertileves, harcsapaprikás, törtburgonya 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab	Kertileves, harcsapaprikás TM, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, kefir, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér
Szombat 4	Reggeli	Hame pástétom, natúr joghurt, félbarna kenyér	Hame pástétom, natúr joghurt, félbarna kenyér	Hame pástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Poharas tej		Üdítő
	Ebéd	Rendelt leves, főétel	Rendelt leves, főétel, étcsokoládé	Rendelt leves, főétel
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Vegakrém, kefir, félbarna kenyér	Vegakrém, kefir, félbarna kenyér	Vegakrém, félbarna kenyér
Vasárnap 5	Reggeli	Afrikai harcsapástétom, félbarna kenyér	Afrikai harcsapástétom, félbarna kenyér	Afrikai harcsapástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Poharas tej		Üdítő
	Ebéd	Rendelt leves, főétel	Rendelt leves, főétel, túró rudi diab	Rendelt leves, főétel
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
	Vacsora	Tömlős sajtkrém, kefir, félbarna kenyér	Tömlős sajtkrém, kefir, félbarna kenyér	Májkrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmelez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2023.10.16.



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



44. hét 2023. október 30.-2023. november 5.
ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 30	Reggeli	Tea, tömlős, jégretek, tk kenyér	Tea, gépsonka, marg., jégretek, tk kenyér	Tea, gépsonka, marg., jégretek, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg., jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, s.pulykamell, párolt rizs, almamártás	Kertészleves, s.pulykamell, rizs, almam. TM	Kertészleves, s.pulykamell, rizs 1/2, almam. TM diab, mandarin	Kertészleves, s.pulykamell, rizs 1/2, almam. TM diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg., kigyóub., félbarna k.	Tea, csüiök s., marg., kigyóub., félbarna kenyér	Tea, csüiök s., marg., kigyóub., zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg., kigyóub.,
Kedd 31	Reggeli	Tea, tojásrántotta, korpás zsemle, félbarna k.	Tea, kolbászos rántotta, korpás zsemle	Tea, kolbászos rántotta, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Sütőtökrémleves, rántott sajt, majonézes burgonyasaláta	Sütőtökrémleves TM, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy	Sütőtökrémleves TM, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy, kivi	Sütőtökrémleves TM, sült csirkecomb filé, zöldséges ágy, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, túrós-meggyes croissant, gyümölcsjoghurt	Tea, turista felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felv, margarin, zsemle	Tea, turista felv 2 sz., margarin, zsemle
Szerda 1	Reggeli	Tea, szardíniakrém, napr. zsemle	Tea, főtt debreceni, torma, napr. zsemle	Tea, főtt debreceni, torma, zsemle	Tea, szardíniakrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, csibefasírt, sárgarépafozelék	Csirkeragu leves, csibefasírt, s.répafozelék TM	Csirkeragu leves, csibefasírt, s.répafozelék TM, étcsokoládé	Csirkeragu leves, csibefasírt, s.répafozelék TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg., fekete retek, félbarna k.	Tea, marha p., marg., fekete retek, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg., fekete retek, zsemle
Csütörtök 2	Reggeli	Tea, zöldf. tömlős sajt, kigyóub., sajtos stangli	Tea, kenőmájás, kigyóub., félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kigyóub., zsemle	Tea, kenőmájás 1/2, kigyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Karfiolkrémleves, vadas marharagu, párolt bulgur	Karfiolkr.levés TM, zöldséges marhar. TM, bulgur	Karfiolkr.levés TM, zöldséges marhar. TM, bulgur 1/2, narancs	Karfiolkr.levés TM, zöldséges marhar. TM, bulgur 1/2, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, tükörtójas, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, póréhagyma, zsemle	Tea, soproni felv 2 sz., marg, póréh., zsemle
Péntek 3	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg., parad. 1/2, tk kifli	Tea, csabai, marg., parad. 1/2, tk kifli	Tea, csabai, marg., parad. 1/2, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz., marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Olasz z.levés, harcsapapri., szarvacska, pepp. papr.	Kertileves, harcsap. TM, szarvacska, pepp. papr.	Kertileves, harcsap. TM, szarvacska 1/2, pepp. papr., őszibarack befőtt diab	Kertileves, harcsap. TM, szarvacska 1/2, cékla, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg., félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, marg., zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., zsemle
Szombat 4	Reggeli	Fahéjas csiga, réteges joghurt	Hame pástétom, zsemle	Hame pástétom, zsemle	Hame pástétom, zsemle
	Tízórai	Poharas tej	Üdítő		
	Ebéd	Rendelt leves, főétel	Rendelt leves, főétel	Rendelt leves, főétel, étcsokoládé	Rendelt leves, főétel, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé		
	Vacsora	Csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika, zsemle	Csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika, félbarna k.	Csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika, zsemle	Csirkemell sonka, margarin, zöldpaprika, zsemle
Vasárnap 5	Reggeli	Afrikai harcsapástétom, paradicsom, tk kifli	Afrikai harcsapástétom, paradicsom, félbarna k.	Afrikai harcsapástétom, paradicsom, zsemle	Afrikai harcsapástétom, zsemle
	Tízórai	Poharas tej	Üdítő		
	Ebéd	Rendelt leves, főétel	Rendelt leves, főétel	Rendelt leves, főétel, üdítő	Rendelt leves, főétel, üdítő
	Uzsonna	Túró rudi	Üdítő		
	Vacsora	Tömlős sajtkrém, mini baguette	Májkrem, félbarna kenyér	Májkrem, zsemle	Májkrem, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elnlm@kamaraerdei.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

