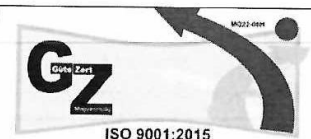




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

10. hét

2024. március 4-től 2024. március 10-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 4	Citromos tea Hame pástétom, kígyóuborka Napraforgómagos zsemle	Tej	Tojásleves levesgyönggyel Debreceni sertéstokány párolt rizzsel Pepperóni paprika	Banán	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Kedd 5	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Jégretek, sajtos stangli	Tej	Tavaszi zöldségleves Fejtett babfőzelék sült tarjával	Mandarin	Citromos tea Zalakrém, kígyóuborka Félbarna kenyér
Szerda 6	Citromos tea Csülök felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, rozskenyér	Tej	Paradicsomleves betűtűszáttal Rakott burgonya tejjel sütve	Őszibarack befőtt	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Csütörtök 7	Citromos tea Főtt virsli, torma T.K. kifli	Tej	Tárkonyos pulykaraguleves Tojásos nokedli ecetes jégسالátával	Meggyes piskóta	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, natúr joghurt Margarin, kígyóuborka Félbarna kenyér
Péntek 8	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, kockasajt Kápia paprika ½, T.K. kenyér	Tej	Zöldborsóleves Csülkös pacalpörkölt főtt burgonyával Csemege uborka	Üdítő	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Szombat 9	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér	Tej	Marha gulyásleves Túrós csusza szalonna pörccel	Alma	Citromos tea Citromos-kapros szardíniakrém Lilahagyma, félbarna kenyér
Vasárnap 10	Citromos tea Diós búrkifli Krém-túró	Tej	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel Tökfőzelék pulykapörkölttel ½	Sport szelet	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, Zöldfűszeres sajtkrém, paradicsom ½ Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csabai Réka Vezetőápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!





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



10. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. március 4.-2024. március 10.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 4	Reggeli	Tea, hame pástétom, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tojásleves, debreceni sertéstokány, párolt rizs	Brokkoli krémleves, zöldséges csirkeragu, párolt rizs	Tojásleves, debreceni sertéstokány, kuskusz 1/2, pepperónia paprika, kivi
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
Kedd 5	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, sajtos stangli	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült tarja, babfőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült csirkemell diétás, zöldborsópüréfőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült tarja, zöldborsófőzelék diab, mandarin
Szerda 6	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, zalakrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, kigyóuborka, zsemle
	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, olasz felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
Csütörtök 7	Ebéd	Paradicsomleves, rakott cukkini	Kertészleves, rakott cukkini	Paradicsomleves diab, rakott cukkini, ószibarack befőtt diab
	Uzsonna	Ószibarack befőtt	Ószibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, újhagyma, zsemle
	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli	Tea, főtt virsli, torma, zsemle
Péntek 8	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, tejberizs kakaó szórással	Tárkonyos pulykaragu leves, tejberizs kakaó szórással	Tárkonyos pulykaragu leves, tejberizs kakaó szórással diab, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, joghurt, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle
Szombat 9	Reggeli	Tea, csabai felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Zöldborsópüréleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Zöldborsóleves, csülkös pacalpörkölt, főtt burgonya 1/2, csemege uborka, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
Vasárnap 10	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle
	Reggeli	Tea, pritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Marhagulyás, túrófelfújt	Marhagulyás diétás, túrófelfújt	Marhagulyás, túrófelfújt diab, alma
Vasárnap 10	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, lilahagyma, zsemle
	Reggeli	Tea, ószibarackos árpakása	Tea, ószibarackos árpakása	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
Vasárnap 10	Ebéd	Fokhagyma krémleves, pulykapörkölt 1/2, tökfőzelék	Spárgakrémleves, pulykapörkölt diétás 1/2, tökfőzelék diétás	Fokhagyma krémleves, pulykapörkölt 1/2, tökfőzelék diétás, túró rudi diab
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet	
Vasárnap 10	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elilemez@kamerdo.hu

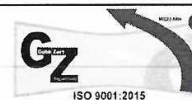
Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.02.12.



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



10. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2024. március 4.-2024. március 10.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 4	Reggeli	Tea, zellerpüré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, hame pástétom, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tojásleves, zöldséges csirkeragu, rizspép	Tojásleves, zöldséges csirkeragu, rizspép 1/2, kivi pép	Tojásleves, zöldséges csirkeragu TM, rizspép
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
Kedd 5	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült csirkemell, zöldborsópüréfőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült csirkemell, zöldborsópüréfőzelék diab, üdítő	Tavaszi zöldségleves, sült csirkemell, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szerda 6	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Paradicsomleves, rakott cukkini	Paradicsomleves diab, rakott cukkini, őszibarack befőtt diab	Paradicsomleves, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált vadász felvágott, félbarna kenyér
Csütörtök 7	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált virsli, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, tejberizs kakaó szórással	Tárkonyos pulykaragu leves, tejberizs kakaó szórással diab, meggy befőtt diab	Tárkonyos pulykaragu leves TM, tejberizs kakaó szórással TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér
Péntek 8	Reggeli	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált gépsonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Zöldborsópüréleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya 1/2, üdítő	Zöldborsópüréleves, majorannás pulykaragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
Szombat 9	Reggeli	Tea, brokkoli püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált pitaminos felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, túrófelfújt	Marhagulyás, túrófelfújt diab, reszelt alma	Marhagulyás, darafelfújt TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
Vasárnap 10	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, turista felvágottkrém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágottkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Spárgakrémleves, pulykapörkölt 1/2, tökfőzelék	Spárgakrémleves, pulykapörkölt 1/2, tökfőzelék diétás, túró rudi diab	Spárgakrémleves TM, pulykapörkölt 1/2, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Üdítő
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *CU* Árky Tamás Konyhafőnök *17*

Jóváhagyta: Csatai Réka vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.02.12.



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



10. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III. 2024. március 4.-2024. március 10.

Nap	Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 4	Reggeli	Tea, tonhalkrém, kigyóuborka, napr.magos zsemle	Tea, hame pást., kigyóub, napr.magos zsemle	Tea, hame pástétom, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Brokkoli kr.leves, zölds. csirkeragu, párolt rizs	Tojásleves, zölds. csirkeragu TM, párolt rizs	Tojásleves, zölds. csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, kivi
	Uzsonna	Banán	Banán	
Kedd 5	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kefir, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, marg, jégretek, sajtos st.	Tea, cs.mell sonka, marg., jégretek, félbarna k.	Tea, cs.mell sonka, marg., jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Tavaszi zölds.leves, sült cs.mell, tökfőzelék	Tavaszi zölds.leves, sült tarja, z.borsófőzelék TM	Tavaszi zölds.leves, sült tarja, z.borsófőzelék TM diab, mandarin
Szerda 6	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	
	Vacsora	Tea, tükörtójas, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, kigyóuborka, zsemle
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, csüők s., marg, parad. 1/2, rozskenyér	Tea, csüők s., marg, parad. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
Csütörtök 7	Ebéd	Paradicsomleves, rakott cukkini	Parad.leves, rakott cukkini TM	Paradicsomleves diab, rakott cukkini TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, marg, újhagyma, félbarna k.	Tea, vadász felvágott, marg, újhagyma, félbarna k.	Tea, vadász felvágott, marg, újhagyma, zsemle
	Reggeli	Tej, minijam, miniméz, margarin, tk kifli	Tea, főtt virsli, torma, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, torma, zsemle
Péntek 8	Tízórai	Tea	Növényi tej	
	Ebéd	Tárkonyos p.raguleves, tojásos nokedli, ecetes jégсалáta	Tárkonyos pulykaragu leves, TM, tejberizs kakaó szórással TM	Tárkonyos pulykaragu leves, TM, tejberizs kakaó szórással TM diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Meggyes piskóta	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, joghurt, kigyóub., félbarna k.	Tea, löncs felv, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, kigyóub, zsemle
Szombat 9	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, kápia papr. 1/2, tk kenyér	Tea, csabai felv, marg, kápia papr. 1/2, tk kenyér	Tea, csabai felv, marg, kápia papr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Z.borsóleves, majorannás pulykaragu, törtburg.	Z.borsóleves, csüőkös pacalpörkölt, főtt burg, burgonya 1/2, csem.uborka, üdítő	Z.borsóleves, csüőkös pacalpörkölt, főtt burgonya 1/2, csem.uborka, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
Vasárnap 10	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg, hónapos reték, félbarna k.	Tea, párizsi felv, marg, hónapos r., félbarna k.	Tea, párizsi felv, marg, hónapos r., zsemle
	Reggeli	Tea, zöldf. tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, prit.felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, prit.felv, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
	Ebéd	Marhagulyás, túrós csusza	Marhagulyás, darafelfújt TM	Marhagulyás, darafelfújt TM diab, alma
Vasárnap 10	Uzsonna	Alma	Alma	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, lilahagyma, zsemle
	Reggeli	Tea, diós búrkifli, krémtúró	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	
Vasárnap 10	Ebéd	Fokhagymakr.leves, pulykapörk. 1/2, tökfőzelék	Spárgakr.leves TM, pulykapörk. 1/2, tökf. TM	Spárgakr.leves TM, pulykapörk. 1/2, tökfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő	
	Vacsora	Tea, baromfi p., margarin, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, baromfi p., marg., parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, baromfi p., marg., parad. 1/2, zsemle
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, baromfi p., marg., parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, baromfi p. 2 sz, marg., zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.02.12.