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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

11. hét

2024. március 11-től 2024. március 17-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 11	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, korpás zsemle	Tej	Frankfurti leves Rántott halrudacska párolt jázmin rizs- zsel, tartármártással	Gyümölcs- joghurt	Citromos tea, kakaó Margarin, miniméz, minijam Puffancs
Kedd 12	Citromos tea Majorannás minimájás, póréhagyma T.K. kifli	Tej	Erdei gyümölcsleves Lasagne	Üdítő	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Kockasajt, félbarna kenyér
Szerda 13	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka, T.K. kenyér	Tej	Sertés gulyásleves Zöldbabfőzelék fasírttal	Banán	Citromos tea, kakaó Krém túró Briós
Csütörtök 14	Citromos tea Kolbászos tojásrántotta Kápi paprika ½ Napraforgómagos zsemle	Tej	Zöldségleves lúdgége tésztával Főtt marhaszelet meggy mártással Főtt burgonyával	Mandarin	Citromos tea Csécsi szalonna, lilahagyma Félbarna kenyér
Péntek 15	Citromos tea Lőncs felvágott 3 szelet, margarin Jégsapretek, mini baguette	Tejeskávé	Nyírségi burgonyagaluska leves Disznótoros párolt lilakáposztával	Mákos patkó	Citromos tea Magyaros sajtkrém, paradicsom ½ Félbarna kenyér
Szombat 16	Citromos tea Sonkakrém, újhagyma Félbarna kenyér	Tej	Citromos kertileves Reszelt máj tarhonyával Csemege uborka	Kivi	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Vasárnap 17	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kefír, félbarna kenyér	Tej	Hamis gulyásleves Zöldborsófőzelék sült krinolinnal	Alma	Citromos tea Kacsaszír, lilahagyma Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jövőhagya: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!



CS



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



11. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. március 11.-2024. március 17.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 11	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, korpás zsemle	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Frankfurti leves, halrúd, párolt rizs, tartármártás	Kertészleves, halrúd, párolt rizs, cékla	Kertészleves, halrúd, párolt rizs 1/2, tartármártás diab, étcsokoládé
	Uzsonna	Gyümölcsjoghurt	Gyümölcsjoghurt	
Kedd 12	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, minijam, margarin, puffancs	Tea, kakaó, miniméz, minijam, margarin, puffancs	Tea, rakott nyelv, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, mini májas, póréahagyma, félbarna kenyér	Tea, mini májas, tk kifli	Tea, mini májas, póréahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Ósziarack krémleves, bolognai ragu, törtburgonya	Ósziarack krémleves, csöbenschült brokkolis csirke, kuskusz	Ósziarack krémleves diab, csöbenschült brokkolis csirke, kuskusz 1/2, üdítő
Szerda 13	Uzsonna	Tea, bécsi felvágott, margarin, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
Csütörtök 14	Ebéd	Sertés gulyásleves, fasírt, zöldbabfőzelék	Csirkegulyás diétás, fasírt, zöldbabpüréfőzelék	Sertés gulyásleves, sült csirkemell, zöldbabfőzelék diab, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, krémtúró, briós	Tea, krémtúró, briós	Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, tojásrántotta, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászos tojásrántotta, kápia paprika 1/2, zsemle
Péntek 15	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, főtt marha, almamártás, törtburgonya	Zöldségleves, főtt marhaszelet, almamártás, főtt burgonya	Zöldségleves, főtt marhaszelet, meggy mártás diab, főtt burgonya 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonka, lilahagyma, zsemle
Szombat 16	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, mini baguette	Tea, löncs felvágott, margarin, jégrettek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült csirkecomb filé, finomfőzelék	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré	Nyírségi burgonyagaluska leves, disznótoros, párolt lilakáposzta diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
Vasárnap 17	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, magyaros sajtkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Reggeli	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Citromos kertileves, reszelt máj, burgonyapüré, csem.uborka karika	Citromos kertileves, pulykaragu, tarhonya	Citromos kertileves, reszelt máj, tarhonya 1/2, csemege uborka, kivi
Vasárnap 17	Uzsonna	Kivi pép	Banán	
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle
	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
Vasárnap 17	Ebéd	Hamis gulyás, sült krinolin, zöldborsófőzelék	Hamis gulyás, sült krinolin, zöldborsópüréfőzelék	Hamis gulyás, sült krinolin, zöldborsófőzelék diab, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
Vasárnap 17	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, lilahagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csató Réka Vezető ápoló





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



2024. március 11.-2024. március 17.

11. hét

ETLAP - DIÉTÁS ETREND II.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 11	Reggeli	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, halrúd, rizspép, tartármártás	Kertészleves, halrúd, rizspép 1/2, tartármártás diab, étcsokoládé	Kertészleves, halrúd, rizspép, cékla
	Uzsonna	Gyümölcsjoghurt		Étcsokoládé
Kedd 12	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, minijam, margarin, puffancs	Tea, rakott nyelv krém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, mini májas, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, mini májas, félbarna kenyér	Tea, mini májas, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack krémleves, csöbenschült brokkolis csirke, törtburgonya	Őszibarack krémleves diab, csöbenschült brokkolis csirke, törtburgonya 1/2, üdítő	Őszibarack krémleves TM, csöbenschült brokkolis csirke TM, törtburgonya
Szerda 13	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, kockasajt, félbarna k.	Tea, karfiol püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált turista felvágott, félbarna k.
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 14	Ebéd	Csirkegulyás, fasírt, zöldbabpüréfőzelék	Csirkegulyás, sült csirkemell, zöldbabpüréfőzelék diab, körtebefőtt diab	Csirkegulyás, fasírt, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, körtés árpakása	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felvágott krém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, zellerpüré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér
Péntek 15	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, főtt marha, almamártás, főtt burgonya	Zöldségleves, főtt marha, almamártás diab, főtt burgonya 1/2, üdítő	Zöldségleves, főtt marha, almamártás TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
Szombat 16	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré	Nyírségi burgonyagaluska leves, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré, őszibarack befőtt diab	Nyírségi burgonyagaluska leves TM, sült csirkecomb filé, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Dörmi		Őszibarack befőtt
Vasárnap 17	Vacsora	Tea, karalábé püré, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Citromos kertileves, pulykaragu, burgonyapüré	Citromos kertileves, pulykaragu, burgonyapüré 1/2, kivi pép	Citromos kertileves, pulykaragu, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, zöldségpüré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált párizsi, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Hamis gulyás, sült krinolin, zöldborsópüréfőzelék	Hamis gulyás, sült krinolin, zöldborsópüréfőzelék diab, reszelt alma	Hamis gulyás, sült krinolin, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, szardíniakrém, félbarna kenyér

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

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló *CR*

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.02.19.





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



11. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. március 11.-2024. március 17.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 11	Reggeli	Tea, cs.mell sonka, marg, parad. 1/2, korpás zs.	Tea, vadász felv, marg, parad. 1/2, korpás zs	Tea, vadász felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, halrúd, párolt rizs, tartármártás	Kertészleves, halrúd, párolt rizs, cékla	Kertészleves, halrúd, párolt rizs 1/2, cékla, étcsokoládé	Kertészleves, halrúd 3 db, párolt rizs 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Gyümölcsjoghurt	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, minijam, marg, puffancs	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle
Kedd 12	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg, póréh., tk kifli	Tea, mini májas, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, mini májas, póréhagyma, zsemle	Tea, tükörtójas, marg, póréh, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Erdei gyüm.levés, csöbenschült brokkolis cs., kuszkus	Őszibarack kr.levés TM, csöbenschült brokkolis cs. TM, kuszkus	Őszibarack kr.levés TM diab, csöbenschült brokkolis cs. TM, kuszkus 1/2, üdítő	Őszibarack kr.levés TM diab, csöbenschült brokkolis cs. TM, kuszkus 1/2, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle
Szerda 13	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kígyóuborka, tk kenyér	Tea, csülök s., marg, kígyóub, tk kenyér	Tea, csülök s., marg, kígyóub, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, kígyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkegulyás, sült cs.mell, zöldbabfőzelék	Sertésgulyás, fasírt, z.babfőzelék TM	Sertésgulyás, sült csirkemell, z.babfőzelék TM diab, körtebefőtt diab	Hamis gulyás, sült cs.mell, zöldbabpüréfőzelék TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Banán	Banán		
	Vacsora	Tea, krémtúró, briós	Tea, pritamínos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, tojásrántotta, kápia papr. 1/2, napr.zsemle	Tea, kolb. rántotta, kápia papr., napr.zsemle	Tea, kolb. rántotta, kápia papr., zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, kápia papr., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.levés, főtt marha, meggy mártás, főtt burg.	Zölds.levés, főtt marha, almam. TM, főtt burg.	Zölds.levés, főtt marha, almamártás diab TM, főtt burgonya 1/2, mandarin	Zölds.levés, főtt marha, almamártás diab TM, főtt burgonya 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, lilahagyma, félbarna k.	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, félbarna k.	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, lilahagyma, zsemle
Péntek 15	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, jégretek, mini baguette	Tea, löncs felv, marg, jégretek, félbarna k.	Tea, löncs felv, marg, jégretek, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Nyírs. burg.galuskaleves, sült cs.comb filé, párolt lilakáposzta	Nyírs. burg.galuskaleves TM, disznótoros, párolt lilakáposzta	Nyírs. burg.galuskaleves TM, disznótoros, párolt lilakáposzta diab, őszibarack befőtt diab	Nyírs. burg.galuskaleves, sült cs.comb filé, finomfőzelékpüré TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Mákos patkó	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, olasz felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, olasz felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
Szombat 16	Reggeli	Tea, cs.mell sonkakrém, újhagyma, félbarna k.	Tea, sonkakrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, újhagyma, zsemle	Tea, sonkakrém, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Citr. kertileves, reszelt máj, tarhonya, csem.ub.	Citr.kertileves, reszelt máj, tarh., csem.ub.	Citromos kertileves, reszelt máj, tarhonya 1/2, csemege uborka, kivi	Citromos kertileves, pulykaragu, tarhonya 1/2, csemege uborka, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, zöldf. tömlős sajt, hónapos retek, félbarna k.	Tea, párizsi felv, marg, hónapos retek, félbarna k.	Tea, párizsi felv, marg, hónapos retek, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, hónapos retek, zsemle
Vasárnap 17	Reggeli	Tea, szardíniakrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyás, tükörtójas, z.borsófőzelék	Hamis gulyás, s. krinolin, z.borsófőzelék TM	Hamis gulyás, s. krinolin, z.borsófőzelék TM diab, alma	Hamis gulyás, s. krinolin 1/2, z.borsópüréfőzelék TM diab, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, kacsaszir, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kacsaszir, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kacsaszir, lilahagyma, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, lilah., zsemle

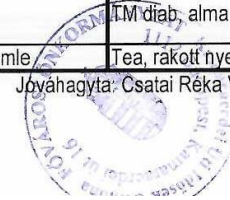
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *Arky Tamás Konyhafőnök*

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.02.19.