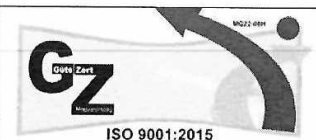




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti  
Idősek Otthona  
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

12. hét

2024. március 18-tól 2024. március 24-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 18	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet Tömlős sajtkrém, kígyóuborka Napraforgómagos zsemle	Tej	Málnaleves Bolognai spagetti reszelt sajttal	Banán	Citromos tea Pritaminos túrókrém Félbarna kenyér
Kedd 19	Citromos tea Diós búrkifli Réteges gyümölcsjoghurt	Kakaó	Mórahalmi gazdagleves Sült csirkeszárnny Hagymás tört burgonyával Csalamádé	Üdítő	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Szerda 20	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár T.K. kifli	Tej	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Sertéspörkölt párolt bulgarral Uborkasaláta	Dörmi	Citromos tea Hame pástétom, jégcretek Félbarna kenyér
Csütörtök 21	Citromos tea Tojáskrém, kígyóuborka Mini baguette	Tej	Rabló húsleves Tökfőzelék sült virslivel	Túró rudi	Citromos tea Gyümölcsrizs Puffancs
Péntek 22	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1/2, korpás zsemle	Tej	Tavaszi zöldségleves Harcapaprikás túrós csuszával	Mandarin	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kápia paprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 23	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Fekete retek, T.K. kenyér	Tej	Csontleves daragaluskával Sárgaborsófőzelék pulykapörkölttel 1/2	Almabefőtt	Citromos tea Löncskrém, kígyóuborka Félbarna kenyér
Vasárnap 24	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Csirkeraguleves Paradicsomos káposzta sült oldalassal	Sport szelet	Citromos tea Krém túró Túrós táska

Készítette: Árkó Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!





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



12. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I. 2024. március 18.-2024. március 24.

Nap	Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 18	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej
	Ebéd	Körteleves, spárgás-csirkés penne	Körteleves, spárgás-csirkés penne
	Uzsonna	Banán pép	Banán
Kedd 19	Vacsora	Tea, pritamínos túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, almás-fahéjas zabkása
	Tízórai	Kakaó	Kakaó
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, sült pulykamell, hagymás törtburgonya, cékla	Mórahalmi leves, sült pulykamell, törtburgonya, cékla
Szerda 20	Uzsonna	Üdítő	Üdítő
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli
	Tízórai	Tej	Tej
Csütörtök 21	Ebéd	Brokkoli krémleves, sertés pörkölt, burgonyapüré	Brokkoli krémleves, zöldséges csirkeragu, párolt bulgur
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi
	Vacsora	Tea, hame pástétom, jégretek, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tojáskrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, mini baguette
Péntek 22	Tízórai	Tej	Tej
	Ebéd	Rablóhúsleves, sült virsli, tökfőzelék	Pulykaragu leves, sült virsli, tökfőzelék diétás
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, gyümölcsrizs, puffancs
Szombat 23	Reggeli	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, pulykasonka, margarin, korpás zsemle
	Tízórai	Tej	Tej
	Ebéd	Harcсарagu leves, túrófelfújt	Harcсарagu leves, túrófelfújt
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin
Vasárnap 24	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej
	Ebéd	Csontleves, pulykapörkölt 1/2, sárgaborsófőzelék	Csontleves, pulykapörkölt 1/2, brokkolifőzelék
Vasárnap 24	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt
	Vacsora	Tea, lönckrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej	Tej
Vasárnap 24	Ebéd	Csirkeragu leves, sült csirkemell, paradicsomos káposzta	Csirkeragu leves, sült csirkemell, burgonyafőzelék
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet
	Vacsora	Tea, krémtúró, túrós táska	Tea, natúr joghurt, túrós táska

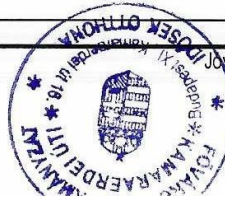
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: [elemez@kamerdo.hu](mailto:elemez@kamerdo.hu)

Jövőhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló





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



12. hét

ETLAP - DIÉTÁS ETREND II.

2024. március 18.-2024. március 24.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 18	Reggeli	Tea, karfiol püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya	Körteleves diab, spárgás-csirkés ragu, főtt burgonya 1/2, kivi pép	Körteleves TM, spárgás-csirkés ragu TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott krém, félbarna kenyér
Kedd 19	Reggeli	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, sült pulykamell, törtburgonya, cékla	Mórahalmi leves, sült pulykamell, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Mórahalmi leves TM, sült pulykamell, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
Szerda 20	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált krinolin, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, zöldséges csirkeragu, burgonyapüré	Brokkoli krémleves, zöldséges csirkeragu, burgonyapüré 1/2, étcsokoládé	Brokkoli krémleves TM, zöldséges csirkeragu TM, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
Csütörtök 21	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, sült virsli, tökfőzelék	Pulykaragu leves, sült virsli, tökfőzelék diétás, túró rudi diab	Pulykaragu leves, sült virsli, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Túró rudi		Ózibarack befőtt
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
Péntek 22	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Harcсарagu leves, túrófelfűjt	Harcсарagu leves, túrófelfűjt diab, üdítő	Harcсарagu leves TM, darafelfűjt TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Szombat 23	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
	Ebéd	Csontleves, pulykapörkölt 1/2, brokkolifőzelék	Csontleves, pulykapörkölt 1/2, brokkolifőzelék, almabefőtt diab	Csontleves, pulykapörkölt 1/2, brokkolifőzelék TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, fehérrepa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Vasárnap 24	Reggeli	Tea, karalábé püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeraguleves, sült csirkemell, burgonyafőzelék	Csirkeraguleves, sült csirkemell, burgonyafőzelék, meggybefőtt diab	Csirkeraguleves, sült csirkemell, burgonyafőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Meggybefőtt
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gófri 2 db	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

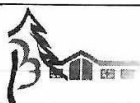
**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Javáhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló





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



12. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. március 18.-2024. március 24.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 18	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kigyóub., napr.forgómagos zs.	Tea, csabai felv, marg, kigyóub., napr.zsemle	Tea, csabai felv, marg, kigyóub., zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, kigyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Málnaleves, spárgás-csirkés penne	Körteleves TM, bolognai spagetti	Körteleves TM diab, spárgás-csirkés penne TM, kivi	Körteleves TM diab, spárgás-csirkés penne TM, kivi
	Uzsonna	Banán	Banán		
	Vacsora	Tea, pítaminos túrókrém, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felv, margarin, zsemle	Tea, tavaszi felv 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 19	Reggeli	Tea, diós búrkifli, réteges joghurt	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna k.	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	Tea, vadász felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, s. cs.szárny, hagymás törtburg., csalamádé	Mórahalmi leves TM, s. csirkeszárny, hagymás törtburgonya. csalamádé	Mórahalmi leves TM, s. csirkeszárny, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Zöldségleves, s. pulykamell, törtburgonya 1/2, cékla., üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, lilahagyma, félbarna k.	Tea, disznósajt, marg, lilahagyma, félbarna k.	Tea, disznósajt, marg, lilahagyma, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, lilahagyma, zsemle
Szerda 20	Reggeli	Tea, trappista sajt, margarin, tk kifli	Tea, főtt cserkész., mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkész., mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Brokkoli kr.leves, zölds. csirkeragu, bulgur	Brokk. kr.leves TM, sertéspörkölt, bulgur, uborkasaláta	Brokk. kr.leves TM, sertéspörkölt, bulgur 1/2, uborkasaláta diab, étcsokoládé	Brokk. kr.leves TM, zöldséges csirkeragu TM, bulgur 1/2, uborkasaláta diab, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, jégretek, félbarna k.	Tea, hame pástétom, jégretek, zsemle	Tea, tonhalkrém, jégretek, zsemle
Csütörtök 21	Reggeli	Tea, tojáskrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, kigyóub., félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, kigyóub., zsemle	Tea, tojáskrém, kigyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Pulykaragu leves, halrúd, tökfőzelék	Rablóhúsleves, sült virsli, tökfőzelék TM	Rablóhúsleves, sült virsli, tökfőzelék TM, ősziarack befőtt diab	Rablóhúsleves, halrúd, tökfőzelék TM, ősziarack befőtt diab
	Uzsonna	Túró rudi	Ősziarack befőtt		
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 22	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, parad. 1/2, korpás zs.	Tea, turista felv, marg, parad. 1/2, korpás zs.	Tea, turista felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zölds.leves, harcsapapr., túrós csusza	Harcsaragu leves TM, darafelújít TM	Harcsaragu leves TM, darafelújít TM diab, mandarin	Harcsaragu leves TM, darafelújít TM diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, kápia papr. 1/2, félbarna k.	Tea, zala felv, marg, kápia papr. 1/2, félbarna k.	Tea, zala felv, marg, kápia papr. 1/2, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, kápia papr. 1/2, zsemle
Szombat 23	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg., fekete retek, tk kenyér	Tea, marha p., marg, fekete retek, tk kenyér	Tea, marha p., marg, fekete retek, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, pulykapörk. 1/2, brokkolif.	Csontleves, pulykapörk., sárgaborsófőzelék	Csontleves, pulykapörk., brokkolifőzelék TM, almabefőtt diab	Csontleves, pulykapörk., brokkolifőzelék TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg., kigyóub, félbarna k.	Tea, löncskrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, kigyóub, zsemle	Tea, löncskrém, kigyóub, zsemle
Vasárnap 24	Reggeli	Tea, szardíniakrém, póréhagyma, félbarna k.	Tea, szardíniakrém, póréhagyma, félbarna k.	Tea, szardíniakrém, póréhagyma, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeraguleves, s. cs.mell, parad.káp.	Csirkeraguleves, sült oldalas, parad.káp	Csirkeraguleves, sült oldalas, parad.káposzta diab, meggybefőtt diab	Tárkonyos zöldségleves, sült csirkemell, burgonyafőzelék TM, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Meggybefőtt		
	Vacsora	Tea, krémtúró, túrós táska	Tea, baromfi párizsi, marg, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, marg, zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, marg, zsemle

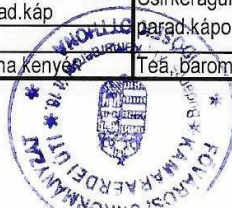
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus, Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1  
Dátum: 2024.02.22.