



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

15. hét

2024. április 8-tól 2024. április 14-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 8	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, kockasajt Margarin, paradicsom ½ T.K. kenyér	Tej	Burgonya krémleves levesgyönggyel Cukkinis csirkés penne füstölt sajttal	Banán	Citromos tea Briós Gyümölcs joghurt
Kedd 9	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Tejes kifli	Tej	Zöldségleves petrezselymes galuskával Székelykáposzta tejföllel	Kókusz kocka	Citromos tea Hame pástétom, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Szerda 10	Citromos tea Mákos patkó Réteges gyümölcsjoghurt	Tejeskávét	Őszibarack krémleves Zöldborsós tokány párolt kuskusszal Ecetes alma paprika	Üdítő	Citromos tea Eidami sajt 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Csütörtök 11	Citromos tea Sonkakrém, kígyóborka Mini baguette	Tej	Tanyasi csirkeaprólék leves Burgonyafőzelék pulykapörkölttel 1/2	Alma	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet, kefir Margarin, félbarna kenyér
Péntek 12	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, sajtos stangli	Tej	Tavaszi karfiolleves Egyben sült tarja párolt jázmin rizzsel Tzatziki	Sport szelet	Citromos tea Gyümölcsrizs Puffancs
Szombat 13	Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Szilvás gombóc fahéjas porcukorral	Mandarin	Citromos tea Citromos szardíniakrém Félbarna kenyér
Vasárnap 14	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér	Tej	Francia hagymaleves Rakott brokkoli tejföllel sütve	Étcsokoládé	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Diéteikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!





Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



15. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. április 8.-2024. április 14.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 8	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, kockasajt, parad. szelet, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Burgonyakrémleves, cukkini csirkés penne	Burgonyakrémleves, cukkinis csirkés penne diétás	Burgonyakrémleves, rakott cukkini, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, briós, gyümölcsjoghurt	Tea, briós, gyümölcsjoghurt	Tea, pitaminos felvágott, margarin, zsemle
Kedd 9	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, kifli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, székelykáposzta	Zöldségleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besemellel	Zöldségleves, székelykáposzta, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, zöldpaprika 1/2, zsemle
Szerda 10	Reggeli	Tea, réteges gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, réteges gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Őszibarack krémleves, zöldborsós tokány, törtburgonya, cékla	Őszibarack krémleves, csirketokány, kuszkus, cékla	Őszibarack krémleves diab, csirketokány, párolt kuszkus 1/2, almapaprika, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, zsemle
Csütörtök 11	Reggeli	Tea, sonkakrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, mini baguette	Tea, sonkakrém, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tanyasi csirkeaprólék leves, pulykapörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Tanyasi csirkeaprólék leves, pulykapörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Tanyasi csirke aprólék leves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle
Péntek 12	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, sajtos stangli	Tea, zala felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, sült tarja, párolt rizs, tzatziki	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, párolt rizs, cékla	Tavaszi karfiolleves, sült tarja, párolt rizs 1/2, tzatziki, diabetikus ostya
	Uzsonna	Sport szelet	Dörmi	
	Vacsora	Tea, gyümölcsrízs, puffancs	Tea, gyümölcsrízs, puffancs	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
Szombat 13	Reggeli	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, zöldfűszeres sajtkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, almafelfújt	Mórahalmi gazdagleves, almafelfújt	Mórahalmi gazdagleves, almafelfújt diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucoiva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle
Vasárnap 14	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Francia hagymaleves, rakott brokkoli	Sárgarépa krémleves, rakott brokkoli diétás	Francia hagymaleves, rakott brokkoli, étcsokoládé
	Uzsonna	Étcsokoládé	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csátsai Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.03.19.



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



15. hét

ETLAP - DIETAS ETREND II.

2024. április 8.-2024. április 14.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes	
8	Hétfő	Reggeli	Tea, kefir, darált párizsi felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
		Tízórai	Tej		Növényi tej
		Ebéd	Burgonyakrémleves, rakott cukkini	Burgonyakrémleves, rakott cukkini, körtebefőtt diab	Burgonyakrémleves TM, rakott cukkini TM
		Uzsonna	Banán pép		Banán pép
		Vacsora	Tea, briós, gyümölcsjoghurt	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér
9	Kedd	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
		Tízórai	Tej		Növényi tej
		Ebéd	Zöldségleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel	Zöldségleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy besamellel, túró rudi diab	Zöldségleves, csirke aprópecsenye, zöldséges ágy
		Uzsonna	Túró rudi		Étsokoládé
		Vacsora	Tea, zellerpüré, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, hame pástétom, félbarna kenyér
10	Szerda	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
		Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
		Ebéd	Őszibarack krémleves, csirketokány, törtburgonya, cékla	Őszibarack krémleves diab, csirketokány, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Őszibarack krémleves TM, csirketokány TM, törtburgonya, cékla
		Uzsonna	Üdítő		Üdítő
		Vacsora	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
11	Csütörtök	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
		Tízórai	Tej		Növényi tej
		Ebéd	Tanyasi csirkeaprólék leves, pulykapörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Tanyasi csirkeaprólék leves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék, reszelt alma	Tanyasi csirkeaprólék leves, pulykapörkölt 1/2, burgonyafőzelék TM
		Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
		Vacsora	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
12	Péntek	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
		Tízórai	Tej		Növényi tej
		Ebéd	Tavaszi karfiolleves, sült pulykamell, rizspép, cékla	Tavaszi karfiolleves, sült pulykamell, rizspép 1/2, cékla, üdítő	Tavaszi karfiolleves, sült pulykamell, rizspép, cékla
		Uzsonna	Dörmi		Üdítő
		Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
13	Szombat	Reggeli	Tea, fehérrépa püré, zöldfűszeres sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, zöldfűszeres sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
		Tízórai	Tej		Növényi tej
		Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, almafelfújt	Mórahalmi gazdagleves, almafelfújt diab, őszibarack befőtt diab	Mórahalmi gazdagleves TM, almafelfújt TM
		Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
		Vacsora	Tea, tejföl 2dl, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
14	Vasárnap	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	Sárgarépakrémleves, rakott brokkoli	Sárgarépakrémleves, rakott brokkoli, étcsokoládé	Sárgarépakrémleves TM, rakott brokkoli TM
		Uzsonna	Tejszelet		Étsokoládé
		Vacsora	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Árky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu



jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.03.19.



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



15. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. április 8.-2024. április 14.

Nap	Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 8	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, paradicsom 1/2, tk kenyér	Tea, párizsi felv, marg, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, párizsi felv, marg, parad. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle
	Ebéd	Burgonyakrémleves, cukkinis-csirkés penne	Burg.kr.leves TM, cukkinis-csirkés penne TM	Burg.kr.leves TM, rakott cukkini TM, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Banán	Banán	Banán
	Vacsora	Tea, briós, gyümölcsjoghurt	Tea, pritamínos felv., marg, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv., marg, zsemle
Kedd 9	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kifli	Tea, főtt cserkészszob., mustár, félbarna k.	Tea, pritamínos felv. 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, főtt tojás db, margarin, zsemle
	Ebéd	Zölds.leves, csirke aprópecs., zöldséges ágy	Zölds.leves, székelykáposzta TM	Zölds.leves, székelykáposzta TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Kókuszcocka	Étcsokoládé	Zölds.leves, csirke aprópecs., zöldséges ágy, üdítő
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, z.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, hame pástétom, z.papr. 1/2, zsemle
Szerda 10	Reggeli	Tea, mákos patkó, réteges joghurt	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle
	Ebéd	Ősziarack kr.leves, csirketokány, kuszkus, almapiaprika	Ősziarack kr.leves TM, csirketokány TM, kuszkus, almapiaprika	Ősziarack kr.leves TM diab, csirketokány TM, kuszkus 1/2, almapiaprika, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	Üdítő
	Vacsora	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
Csütörtök 11	Reggeli	Tea, tonhalkrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, kigyóub., félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, sonkakrém, kigyóub., zsemle
	Ebéd	Tany. csirkeapr.leves, pulykapörk., burg.főzelék	Csirkeapr. leves, pulykapörk., burg.főzelék TM	Csirkeapr. leves, pulykapörk., parajfőzelék TM, alma
	Uzsonna	Alma	Alma	Kertileves, pulykapörk., parajfőzelék TM, alma
	Vacsora	Tea, pulykas., marg., kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle
Péntek 12	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, újhagyma, sajtos stangli	Tea, zala felv, marg, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, zala felv 2 sz, marg, újhagyma, zsemle
	Ebéd	Tavaszi karf.leves, s. pulykamell, rizs, tzatziki	Tavaszi karf.leves, sült tarja, rizs, cékla	Tavaszi karf.leves, sült tarja, rizs 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő	Tavaszi karf.leves, s. pulykamell, rizs 1/2, cékla, diabetikus ostya
	Vacsora	Tea, gyümölcsrizs, puffancs	Tea, olasz felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felv., margarin, zsemle
Szombat 13	Reggeli	Tea, z.fűszeres sajtkrém, parad. 1/2, félbarna keny	Tea, baromfi párizsi, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, olasz felv. 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, baromfi párizsi, marg, parad. 1/2, zsemle
	Ebéd	Mórahalmi leves, szilvás gombóc	Mórahalmi leves TM, szilvágombóc	Mórahalmi leves TM, almafelfűjt TM diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	Mórahalmi leves TM, almafelfűjt TM diab, mandarin
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle
Vasárnap 14	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg., hónapos retek, félbarna	Tea, löncs felv, marg, hónapos retek, félbarna k	Tea, löncs felv, marg, hónapos retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, löncs felv 2 sz, marg., hónapos retek, zsemle
	Ebéd	Fr. hagymaleves, grill cs.mell, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2	Sárgarépa kr.leves TM, rakott brokkoli TM	Sárgarépa kr.leves TM, rakott brokkoli TM, étcsokoládé
	Uzsonna	Étcsokoládé	Étcsokoládé	Sárgarépa kr.leves TM, rakott brokkoli TM, étcsokoládé
	Vacsora	Tea, tükörtójas, margarin, lilahagyma, félbarna k.	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Diétetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



Jövőhagya: Csatai Réka Vezető ápoló