



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

13. hét

2024. március 25-től 2024. március 31-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 25	Citromos tea Csécsi szalonna, lilahagyma Rozskenyér	Tej	Almaleves egressel Fokhagymás csirkecomb filé Zöldséges bulgurral, cékla	Kakaós krémrel töltött ostya	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Kockasajt 1db, félbarna kenyér
Kedd 26	Citromos tea Főtt virsli, mustár T.K. kenyér	Tej	Májgaluska leves Csikós tokány rövidcső tésztával Ecetes almapirikával	Mandarin	Citromos tea Fahéjas-almás zabkása Gofri 1db
Szerda 27	Citromos tea Sonkakrém, kígyóuborka Sajtos stangli	Tej	Erdei gyümölcsleves Sült tarja gombamártással Tört burgonyával	Citromos piskóta	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Csütörtök 28	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1/2, mini baguette	Tej	Pírtott tésztaleves Finomfőzelék csibefasírttal	Narancs	Citromos tea Hame pástétom, natúr joghurt Félbarna kenyér
Péntek 29	Citromos tea Pritaminos túrókrém Sajtos croissant	Tejeskávé	Zöldborsóleves daragaluskával Sajtos-tejfölös tészta	Üdítő	Citromos tea Kakaós-banános zabkása Puffancs
Szombat 30	Citromos tea, tej Kolbász karika, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Kefir	Citromos kertileves csirkehússal Zellerfőzelék sertéspörkölttel 1/2	Alma	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet Tömlős sajtkrém, félbarna kenyér
Vasárnap 31	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Jégcsapretek, félbarna kenyér	Tej	Zöldséges karfiolleves Pásztortarhonya Csemege uborka	Kivi	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kápia paprika 1/2, félbarna kenyér

Készítette: Árky 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.



13. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. március 25.-2024. március 31.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 25	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, rozskenyér	Tea, pulykasonka, margarin, rozskenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almaleves, fokhagymás csirkecomb filé, zöldbabfőzelék	Almaleves, sült csirkecomb filé, zöldséges bulgur, cékla	Almaleves egreszel diab, fokhagymás csirkecomb filé, zöldséges bulgur, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet	Kakaós krémmel töltött ostya	
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, zsemle
Kedd 26	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Májgaluska leves, csikós tokány, rövidcső tészta	Májgaluska leves, zöldfűszeres pulykatokány, rövidcső tészta	Májgaluska leves, csikós tokány, rövidcső tészta 1/2, ecetes almapaprika, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, fahéjas-almás zabkása, gofri	Tea, fahéjas-almás zabkása, gofri	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Szerda 27	Reggeli	Tea, sonkakrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, sajtos stangli	Tea, sonkakrém, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Őszibarack leves, sült tarja, gombamártás, törtburgonya	Őszibarack leves, grill csirkemell, kapormártás, törtburgonya	Erdei gyümölcsleves diab, sült tarja, gombamártás, törtburgonya 1/2, diabetikus ostya
	Uzsonna	Citromos piskóta	Citromos piskóta	
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, zsemle
Csütörtök 28	Reggeli	Tea, lóncs felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, baromfi párizsi, margarin, mini baguette	Tea, lóncs felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Pirított tésztaleves, csibefasírt, finomfőzelék	Burgonyaleves, csibefasírt, finomfőzelékpüré	Pirított tésztaleves, csibefasírt, finomfőzelék, narancs
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, hame pástétom, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, zsemle
Péntek 29	Reggeli	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz túrókrém, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Zöldborsóleves, őszibarack felfűjt	Zöldborsópüréleves, őszibarack felfűjt	Zöldborsóleves, őszibarack felfűjt diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, zsemle
Szombat 30	Reggeli	Tea, tej, kolbászkarika, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, tej, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Kefir	Kefir	
	Ebéd	Citromos kertileves csirkehússal, sertéspörkölt 1/2, zellerfőzelék	Citromos kertileves csirkehússal, csirke aprópecsenye, zellerfőzelék	Citromos kertileves csirkehússal, sertéspörkölt 1/2, zellerfőzelék, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
Vasárnap 31	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldséges karfiolleves, pászttortarhonya, csem.uborka karika	Zöldségleves, kuszkuszos csirke	Zöldséges karfiolleves, kuszkuszos csirke, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

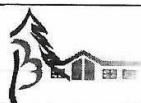
Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

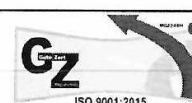
Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló







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



13. hét

ETLAP - DIÉTÁS ETREND II.

2024. március 25.-2024. március 31.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 25	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelékpüré	Almaleves diab, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelékpüré diab, étcsokoládé	Almaleves TM, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
Kedd 26	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált rakott nyelv, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Májgaluska leves, zöldfűszeres pulykatokány, burgonyapüré	Májgaluska leves, zöldfűszeres pulykatokány, burgonyapüré 1/2, üdítő	Májgaluska leves, zöldfűszeres pulykatokány TM, burgonyapüré
Szerda 27	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, fahéjas-almás zabkása, gofri	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 28	Ebéd	Őszibarack leves, grill csirkemell, kapormártás, törtburgonya	Őszibarack leves diab, grill csirkemell, kapormártás, törtburgonya 1/2, étcsokoládé	Őszibarack leves TM, grill csirkemell, kapormártás TM, törtburgonya
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, májkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
Péntek 29	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Burgonyaleves, csibefasírt, finomfőzelékpüré	Burgonyaleves, csibefasírt, finomfőzelékpüré, cseresznye befőtt diab	Burgonyaleves TM, csibefasírt, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér
Szombat 30	Reggeli	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, őszibarack felfújt	Zöldborsópüréleves, őszibarack felfújt diab, üdítő	Zöldborsópüréleves, őszibarack felfújt TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
Vasárnap 31	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Citromos kertileves csirkehússal, sertéspörkölt, zellerfőzelék	Citromos kertileves csirkehússal, sertéspörkölt, zellerfőzelék, reszelt alma	Citromos kertileves csirkehússal, sertéspörkölt, zellerfőzelék TM
Vasárnap 31	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	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
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Vasárnap 31	Ebéd	Zöldségleves, csirkemell pörkölt, főtt burgonya	Zöldségleves, csirkemell pörkölt, főtt burgonya 1/2, kivi pép	Zöldségleves, csirkemell pörkölt, főtt burgonya
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér

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

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló *CS*

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

oldalszám: 1/1  
Dátum: 2024.02.28.





Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti  
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



13. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. március 25.-2024. március 31.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 25	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg, lilah., rozskenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, rozskenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, lilah., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Almaleves egressel, fokh. csirkecomb filé, zöldséges bulgur, cékla	Almaleves TM, fokh. csirkecomb, zöldséges bulgur, cékla	Almaleves diab TM, fokh. csirkecomb, zöldséges bulgur, cékla, étcsokoládé	Almaleves diab TM, fokh. csirkecomb, zöldséges bulgur, cékla, üdítő
	Uzsonna	Kakaós krémmel töltött ostya	Étcsokoládé		
Kedd 26	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felv, margarin, zsemle	Tea, tavaszi felv 2 sz, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, zöldf. tömlős sajt, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Májgaluska leves, zöldf. pulykatokány, tészta	Májg.leves, zöldf. pulykatokány TM, tészta	Májg.leves, zöldf. pulykatokány TM, rövidcső tészta 1/2, mandarin	Zöldségleves, zöldf. pulykatokány TM, rövidcső tészta 1/2, mandarin
Szerda 27	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, fahéjas-almás zabkása, gofri	Te, turista felv, margarin, félbarna kenyér	Te, turista felv, margarin, zsemle	Te, turista felv 2 sz, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, cs.mell sonkakrém, kígyób., sajtos stangli	Tea, sonkakrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, kígyóuborka, zsemle	Tea, sonkakrém, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
Csütörtök 28	Ebéd	Erdei gyüm.leves, grill cs.mell, gombam., törtburg.	Őszib. leves TM, sült tarja, kaporm. TM, törtburg.	Őszib. leves TM diab, sült tarja, kapormártás TM, törtburg. 1/2, étcsokoládé	Őszib. leves TM diab, sült csirkemell, kapormártás TM, törtburg. 1/2, diabetikus ostya
	Uzsonna	Citromos piskóta	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, parad. 1/2, mini baguette	Tea, löncs felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zsemle
Péntek 29	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Pirított tésztaleves, csibefasírt, finomfőzelék	Pirított tésztaleves, csibefasírt, finomfőzelék TM	Pirított tésztaleves, csibefasírt, finomfőzelék TM, narancs	Burgonyaleves TM, csibefasírt, finomfőzelékpüré TM, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, minijam, marg., natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, zsemle	Tea, diab.jam, margarin, natúr joghurt, zsemle
Szombat 30	Reggeli	Tea, pritaminos túrókrém, sajtos croissant	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldborsóleves, sajtos-tejfőlés tészta	Zöldborsóleves, őszibarack felfújt TM	Zöldborsóleves, őszibarack felfújt TM diab, üdítő	Zöldborsópüréleves, őszibarack felfújt TM diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
Vasárnap 31	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, tej, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna k.	Tea, kolbászkarika, marg, póréh., félbarna k.	Tea, kolbászkarika, marg, póréh., zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, póréh, zsemle
	Tízórai	Kefír	Növényi tej		
	Ebéd	Citr. kertileves csirkével, csirke aprópecs., zellerf.	Citromos kertil., sertéspörk. 1/2, zellerfőzelék TM	Citromos kertil. csirkével, sertéspörk. 1/2, zellerfőzelék TM, alma	Citromos kertileves, csirke aprópecsenye, zellerfőzelék TM, alma
Vasárnap 31	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg., félbarna kenyér	Tea, cs.mell sonka, marg., félbarna kenyér	Tea, cs.mell sonka, marg., zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg., zsemle
	Reggeli	Tea, tömlős sajt, jégretek, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, jégretek, félbarna k.	Tea, vadász felv, marg, jégretek, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
Vasárnap 31	Ebéd	Zöldséges karf.leves, kuszkuszos csirke	Zöldséges karf.leves, pásztortarh., csem. ub.	Zöldséges karf.leves, kuszkuszos csirke, kivi	Zöldséges karf.leves, kuszkuszos csirke, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, tükörtójas, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg, kápia papr. 1/2, félbarna k.	Tea, marha p., marg, kápia papr. 1/2, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, kápia papr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		

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

