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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

14. hét

2024. április 1-től 2024. április 7-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 1	Citromos tea Kötözött sonka, torma, piros tojás Kalács	Tej	Olasz paradicsomleves Brassói aprópecsenye fűszeres cikk burgonyával, csalamádéval	Nyuszi csoki	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Kedd 2	Citromos tea Körözött Korpás zsemle	Tej	Húsgaluska leves Tökfőzelék sült császárszalonnával	Alma	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Szerda 3	Citromos tea Sertés párizsi 3 szelet, margarin Kigyóborka, rozskenyér	Tej	Almás szederleves Disznótoros párolt káposztával ½ Hagymás törtburgonyával ½	Banán	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Hónapos retek, félbarna kenyér
Csütörtök 4	Citromos tea Hagymás-gombás-szalonnás tojás- rántotta, mini baguette	Tej	Palócleves Roston sült csirkecomb filé Párolt rizszel, tartármártással	Sajtos pogácsa	Citromos tea Majorannás mini májas, kefir Félbarna kenyér
Péntek 5	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Félbarna kenyér	Tej	Lencsegulyás marhahússal Grízes metélt barackízzel	Mandarin	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, kigyóborka Tömlős sajtkrém, félbarna kenyér
Szombat 6	Citromos tea Hame pástétom, paradicsom ½ Félbarna kenyér	Tej	Tavaszi zöldségleves Sárgaborsófőzelék sült krinolinnal	Citromos nápolyi	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet Kockasajt 1db, félbarna kenyér
Vasárnap 7	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Fekete retek, félbarna kenyér	Tej	Rabló húsleves Sült afrikai harcsafilé franciasalátával	Túró rudi	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Natúr joghurt, 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.



14. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. április 1.-2024. április 7.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 1	Reggeli	Tea, kötözött sonka, piros tojás, kalács	Tea, kötözött sonka, piros tojás, kalács	Tea, kötözött sonka, piros tojás, torna, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Olasz paradicsomleves, brassói aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Kertészleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Kertészleves, brassói aprópecsenye, fűszeres cikkburgonya 1/2, cékla, nyuszi csoki diab
	Uzsonna	Nyuszi csoki	Nyuszi csoki	
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, újhagyma, zsemle
Kedd 2	Reggeli	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, körözött, korpás zsemle	Tea, körözött, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Húsgaluska leves, halrúd, tökfőzelék	Húsgaluska leves, halrúd, tökfőzelék diétás	Húsgaluska leves, sült császárszalonna, tökfőzelék diétás, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Szerda 3	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, margarin, kigyóborka, rozskenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almás szederleves, natúr csirkemell, párolt káposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Körtékrémleves, natúr csirkemell szelet, párolt zöldség 1/2, törtburgonya 1/2	Almás szederleves diab, disznótoros, párolt káposzta diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, narancs
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle
Csütörtök 4	Reggeli	Tea, hagymás-gombás-szalonnás rántotta, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, mini baguette	Tea, hagymás-gombás-szalonnás rántotta, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Palócleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, tartármártás	Zöldbabpüréleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, cékla	Palócleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, tartármártás diab, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, majorannás mini májas, kefir, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, kefir, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, félbarna kenyér
Péntek 5	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Lencsegulyás, darafelfűjt	Marhagulyás diétás, darafelfűjt	Marhagulyás, darafelfűjt diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, tömlős sajt, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, kigyóborka, zsemle
Szombat 6	Reggeli	Tea, hame pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült krinolin, sárgaborsófőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült krinolin, zöldborsópüréfőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült krinolin, zöldborsófőzelék diab, diabetikus ostyá
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Citromos nápolyi	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, körtés köleskása	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 7	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Rablóhúsleves, sült harcsafilé, franciasaláta	Kertileves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta	Rablóhúsleves, sült harcsafilé, franciasaláta, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kammerdo.hu





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



14. hét

ETLAP - DIETAS ETREND II.

2024. április 1.-2024. április 7.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, reszelt főtt tojás, darált sonka, kalács	Tea, tejföl 2dl, reszelt főtt tojás, darált sonka, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, darált sonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Kertészleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, nyuszi csoki diab	Kertészleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Nyuszi csoki		Nyuszi csoki TM
Kedd	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, májkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, lágy körözött, félbarna kenyér	Tea, lágy körözött, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, halrúd, tökfőzelék	Húsgaluska leves, halrúd, tökfőzelék diétás, reszelt alma	Húsgaluska leves, halrúd, tökfőzelék TM
Szerda	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök	Ebéd	Körtekrémleves, natúr csirkemell, párolt zöldség 1/2, törtburgonya 1/2	Körtekrémleves diab, natúr csirkemell, párolt zöldség 1/2, törtburgonya 1/2, üdítő	Körtekrémleves TM, natúr csirkemell, párolt zöldség 1/2, törtburgonya 1/2
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, karfiol püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér
Péntek	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, sült csirkecomb filé, rizspép, tartármártás	Zöldbabpüréleves, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, tartármártás diab, étcsokoládé	Zöldbabpüréleves, sült csirkecomb filé, rizspép, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
Szombat	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, darafelfújt	Marhagulyás, darafelfújt diab, körtebefőtt diab	Marhagulyás, darafelfújt TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
Vasárnap	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
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült krinolin, zöldborsópüréfőzelék	Tavaszi zöldségleves, sült krinolin, zöldborsópüréfőzelék, őszibarack befőtt diab	Tavaszi zöldségleves, sült krinolin, zöldborsópüréfőzelék TM
Hétfő	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, körtés köleskása	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, fehérrepa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Kedd	Ebéd	Rablóhúsleves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta	Rablóhúsleves, sült harcsafilé, joghurtos burgonyasaláta 1/2, túró rudi diab	Rablóhúsleves, sült harcsafilé, burgonyasaláta
	Uzsonna	Túró rudi		Udítő
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

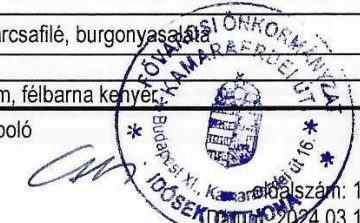
Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elevelmez@kamerdo.hu





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



14. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. április 1.-2024. április 7.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 1	Reggeli	Tea, piros tojás 2db, torma, kalács	Tea, piros tojás, köztöltött sonka, torma, félbarna	Tea, piros tojás, köztöltött sonka, torma,	Tea, piros tojás 1 db, torma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Olasz paradicsomleves, brassói csirke aprópecsenye, fűszeres burgonya, csalamádé	Olasz paradicsomleves, brassói aprópecsenye, fűszeres burgonya, csalamádé	Kertészleves, brassói aprópecsenye, fűszeres burgonya 1/2, cékla, nyuszi csoki TM	Kertészleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, nyuszi csoki diab
	Uzsonna	Nyuszi csoki	Nyuszi csoki TM		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, májkrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, májkrém, újhagyma, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, újhagyma, zsemle
Kedd 2	Reggeli	Tea, körözött, korpás zsemle	Tea, prítaminos felv, margarin, korpás zsemle	Tea, prítaminos felv, margarin, zsemle	Tea, prítaminos felv 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, halrúd, tökfőzelék	Húsgaluska leves, sült császá, tökfőzelék TM	Húsgaluska leves, sült császárszalonna, tökfőzelék TM, alma	Zöldségleves, halrúd, tökfőzelék TM, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, cs.mell sonka, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, cs.mell sonka, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, cs.mell sonka, marg, zsemle
Szerda 3	Reggeli	Tea, z.fűszeres tömlős sajt, kigyóub, rozskenyér	Tea, párizsi felv, marg, kigyóub, rozskenyér	Tea, párizsi felv, marg, kigyóub, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Almás szederleves, natúr cs.mell, párolt káposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Körtekrémleves TM, disznótoros, párolt káposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Körtekrémleves TM diab, disznótoros, párolt káposzta diab 1/2, hagymás törtburgonya 1/2, narancs	Körtekrémleves TM diab, natúr csirkemell, párolt zöldség 1/2, törtburgonya 1/2, narancs
	Uzsonna	Banán	Banán		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, hónapos retek, félbarna k	Tea, löncs felv, marg, hónapos retek, félbarna k	Tea, löncs felv, marg, hónapos retek, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, hónapos retek, zse
Csütörtök 4	Reggeli	Tea, tojásrántotta, mini baguette	Tea, hagymás-gombás-szal. rántotta, félbarna k.	Tea, hagymás-gombás-szal. rántotta,	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Z.bableves, sült csirkecomb filé, rizs, tartármártás	Z.bableves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, cékla	Z.bableves, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, cékla, étcsokoládé	Zöldbabpüréleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Sajtos pogácsa	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, félbarna kenyér	Tea, majorannás mini májas, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
Péntek 5	Reggeli	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Lencsegyulás, grizes metélt barackkízzel	Lencsegyulás, grizes metélt barackkízzel	Marhagyulás, darafelfűjt TM diab, mandarin	Marhagyulás, darafelfűjt TM diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, kigyóuborka, félbarna	Tea, baromfi p., marg, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, baromfi p., marg, kigyóuborka, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, kigyóuborka, zsemle
Szombat 6	Reggeli	Tea, szardíniakrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, parad. 1/2, zsemle	Tea, szardíniakrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi z.leves, sült cs.mell sonka, sárgaborsóf.	Tavaszi z.leves, sült krinolin, sárgaborsófőzelék	zöldborsófőzelék TM, őszibarack befőtt diab	Tavaszi z.leves, sült krinolin, zöldborsófőzelék TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Citromos nápolyi	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Vasárnap 7	Reggeli	Tea, cs.mell sonkakrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, fekete retek, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertileves, sült harcsafilé, franciasaláta	Rabló húseves, sült harcsafilé, burgonyasaláta	Rabló húseves, sült harcsafilé, burgonyasaláta 1/2, üdítő	Kertileves, sült harcsafilé, burgonyasaláta 1/2, üdítő
	Uzsonna	Túró rudi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, minijam, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zsemle

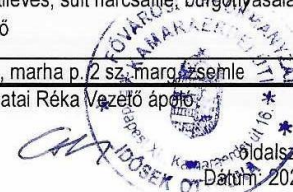
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka vezető ápoló



Dátum: 2024.03.11.