



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

16. hét

2024. április 15-től 2024. április 21-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 15	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Hónapos retek Zsemle	Tej	Hamis gulyásleves Zelleres burgonyapüré fasírttal	Banán	Citromos tea Fokhagymás felvágott 3 szelet Margarin Félbarna kenyér
Kedd 16	Citromos tea Főtt krinolin, ketchup T.K. kifli	Tej	Almaleves Csikós tokány párolt kuszusszal Csemege uborka	Üdítő	Citromos tea Zalakrém, kígyóborka Félbarna kenyér
Szerda 17	Citromos tea Diós búrkifli Gyümölcs joghurt	Vaniliás tej	Orja leves Finomfőzelék sült debrecenivel	Almabefőtt	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Jégcsapretek, félbarna kenyér
Csütörtök 18	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, sajtos stangli	Tej	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel Csülök pörkölt galuskával Pepperóni paprika	Tejszelet	Citromos tea Erdélyi szalonna, lilahagyma Félbarna kenyér
Péntek 19	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Kígyóborka, T.K.kenyér	Tej	Zöldségleves cénametélttel Paradicsomos káposzta sertés sülttel	Kókuszgolyó	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Főtt tojás 1db, félbarna kenyér
Szombat 20	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos sertésraguleves Krumplis tészta Almapaprika	Nápolyi	Citromos tea Puffancs, krémtúró
Vasárnap 21	Citromos tea Körözött Zöldpaprika ½ Félbarna kenyér	Tej	Karfiolkrémleves levesgyönggyel Sült csirkecomb filé párolt rizszel	Meggybefőtt	Citromos tea Paprikás vastagkolbász 4 szelet Kockasajt, margarin Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Készítette: Árky Tamás  
Elérhetőség: [elalmaz@kamerdo.hu](mailto:elalmaz@kamerdo.hu)



oldalszám: 1/1  
Dátum: 2024.03.20.



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



16. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. április 15.-2024. április 21.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 15	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, csülök sonka, margarin, hónapos retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Hamis gulyásleves, fasírt, zelleres burgonyapüré	Hamis gulyásleves diétás, fasírt, zelleres burgonyapüré	Hamis gulyásleves, sült pulykamell, zelleres burgonyapüré, narancs
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle
Kedd 16	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almaleves, csikós tokány, törtburgonya, csem. uborka karika	Almaleves, pulykaragu, párolt kuszkus	Almaleves diab, csikós tokány, kuszkus 1/2, csemege uborka, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, zalakrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, kígyóuborka, zsemle
Szerda 17	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	
	Ebéd	Orjaleves, halrúd, finomfőzelék	Csirkeraгу leves diétás, halrúd, finomfőzelékpüré	Orjaleves, sült debreceni, finomfőzelék, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, jégretek, zsemle
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, baromfi párizsi, margarin, sajtos stangli	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Fokhagyma krémleves, zöldséges csirkeraгу, galuska	Brokkoli krémleves, zöldséges csirkeraгу, galuska	Fokhagyma krémleves, csülök pörkölt, galuska 1/2, pepperóni paprika, étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, zsemle
Péntek 19	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, sertés sült, paradicsomos káposzta	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldborsópüréfőzelék	Zöldségleves, sertés sült, paradicsomos káposzta diab, túró rudi diab
	Uzsonna	Kókuszcigolyó	Dörmi	
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, főtt tojás, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, főtt tojás, zsemle
Szombat 20	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, paprikás burgonya, sült virsli, cékla	Tárkonyos pulykaragu leves, paprikás burgonya diétás, sült virsli, cékla	Tárkonyos sertésraguleves, paprikás burgonya 1/2, sült virsli, almapaprika, diabetikus ostya
	Uzsonna	Üdítő	Nápolyi	
	Vacsora	Tea, puffancs, krémtúró	Tea, puffancs, krémtúró	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, körözött, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Karfiolkrémleves, sült csirkecomb filé, zöldbabfőzelék	Karfiolkrémleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs	Karfiolkrémleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás vastagkolbász, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1

Dátum: 2024.03.20.



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



16. hét

ETLAP - DIETAS ETREND II.

2024. április 15.-2024. április 21.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 15	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Hamis gulyás, fasírt, zelleres burgonyapüré	Hamis gulyás, sült pulykamell, zelleres burgonyapüré, őszibarack befőtt diab	Hamis gulyás, fasírt, zelleres burgonyapüré TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
Kedd 16	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, pulykaragu, törtburgonya	Almaleves diab, pulykaragu, törtburgonya 1/2, üdítő	Almaleves TM, pulykaragu, törtburgonya
Szerda 17	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej		Növényi tej
Csütörtök 18	Ebéd	Csirkeragu leves, halrúd, finomfőzelékpüré	Csirkeragu leves, halrúd, finomfőzelékpüré, almabefőtt diab	Csirkeragu leves, halrúd, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
Péntek 19	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya	Brokkoli krémleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya 1/2, étcsokoládé	Brokkoli krémleves TM, zöldséges csirkeragu TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, májkrém, félbarna kenyér
Szombat 20	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldborsópüréfőzelék	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldborsópüréfőzelék diab, túró rudi diab	Zöldségleves, natúr csirkemell, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Üdítő
Vasárnap 21	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált gépsonka, reszelt főtt tojás, félbarna k.	Tea, karalábé püré, darált gépsonka, reszelt főtt tojás, félbarna k.	Tea, karalábé püré TM, darált gépsonka, reszelt főtt tojás, félbarna k.
	Reggeli	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, paprikás burgonya, sült virsli, cékla	Tárkonyos pulykaragu leves, paprikás burgonya 1/2, sült virsli, cékla, üdítő	Tárkonyos pulykaragu leves TM, paprikás burgonya, sült virsli, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, puffancs, krémtúró	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, lágy körözött, félbarna kenyér	Tea, lágy körözött, félbarna kenyér	Tea, piritaminos felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Karfiolkrémleves, sült csirkecomb filé, rizspép	Karfiolkrémleves, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, meggybefőtt diab	Karfiolkrémleves TM, sült csirkecomb filé, rizspép
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált párizsi, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldség püréTM, darált párizsi, félbarna kenyér

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

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



oldalszám: 1/1

Dátum: 2024.03.20.



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



16. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. április 15.-2024. április 21.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 15	Reggeli	Tea, tonhalkrém, hónapos retek, zsemle	Tea, csülök s., marg. hónapos retek, zsemle	Tea, csülök s., marg. hónapos retek,	Tea, csülök s. 2 sz, marg. hónapos retek,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyás, sült pulykamell, zelleres burg.püré	Hamis gulyás, fasírt, zelleres burgonyapüré TM	Hamis gulyás, sült pulykamell, zelleres burgonyapüré TM, narancs	Hamis gulyás, sült pulykamell, zelleres burgonyapüré TM, narancs
	Uzsonna	Banán	Banán		
Kedd 16	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, margarin, zsemle
	Reggeli	Tej, minijam, miniméz, margrin, tk kifli	Tea, főtt krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin, zsemle
	Tízórai	Tea	Növényi tej		
	Ebéd	Almaleves, pulykaragu, kuszkus, csem.uborka	Almaleves TM, pulykaragu, kuszkus, csem.ub.	Almaleves TM, pulykaragu, kuszkus 1/2, csem.ub., üdítő	Almaleves TM, pulykaragu, kuszkus 1/2, csem.ub., üdítő
Szerda 17	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, kígyóborka, zsemle	Tea, zalakrém, kígyóborka, zsemle
	Reggeli	Tea, diós búrkifli, gyümölcsjoghurt	Tea, turista felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felv, margarin, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej		
Csütörtök 18	Ebéd	Csirkeragu leves, halrúd, finomfőzelék	Orjaleves, sült debreceni, finomfőzelék TM	Orjaleves, sült debreceni, finomfőzelék TM, almabefőtt diab	Kertészleves, halrúd, finomfőzelékpüré TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg., jégretek, félbarna k.	Tea, löncs felv, marg, jégretek, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, jégretek, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg., jégretek, zsemle
	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, parad. 1/2, sajtos stangli	Tea, vadász felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, vadász felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zsemle
Péntek 19	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Fokh.kr.leves, zölds. csirkeragu, galuska	Brokkoli kr.leves TM, csülök pörkölt, galuska, pepperóni paprika	Brokkoli kr.leves TM, csülök pörkölt, galuska 1/2, pepperóni paprika, étcsokoládé	Brokkoli kr.leves TM, zöldséges csirkeragu, galuska 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Tejszelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, z.fűszeres tömlős sajt, lilahagyma, félbarna k.	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, félbarna k.	Tea, erdélyi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, lilahagyma, zsemle
Szombat 20	Reggeli	Tea, pulykasonka, mararin, kígyóub., tk kenyér	Tea, marha p., margarin, kígyóuborka, tk kenyér	Tea, marha p., margarin, kígyóuborka,	Tea, marha p. 2 sz, margarin, kígyóuborka,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.leves, natúr csirkemell, paradicsomos káp.	Zölds.leves, sertés sült, paradicsomos káp.	Zölds.leves, sertés sült, paradicsomos káp. diab, üdítő	Zölds.leves, natúr csirkemell, zöldborsópüréfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Kókuszcigolyó	Üdítő		
Vasárnap 21	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, főtt tojás, félbarna k.	Tea, gépsonka, margarin, főtt tojás, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, szardíniakrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, margarin, zsemle	Tea, bécsi felv, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk. pulykaraguleves, krumpilis tészta, almapapr.	Tárk. pulykaragu leves TM, krumpilis tészta, almapapr.	Tárk. pulykaragu leves TM, paprikás burgonya 1/2, sült virsli, almapapr., üdítő	Tárk. pulykaragu leves TM, paprikás burgonya 1/2, cékla, diabetikus ostya
Vasárnap 21	Uzsonna	Nápolyi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, krémtúró, puffancs	Tea, cs.mellsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, cs.mellsonka, margarin, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, körözött, z.papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, marg, z.papr. 1/2, félbarna k	Tea, pritamínos felv, marg, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, marg, z.papr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
Vasárnap 21	Ebéd	Karf.krémleves, s. csirkecomb filé, párolt rizs	Karf.kr.leves TM, s. csirkecomb filé, párolt rizs	Karf.kr.leves TM, s. csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab	Karf.kr.leves TM, s. csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Meggybefőtt	Meggybefőtt		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, félbarna kenyér	Tea, papr. vastagkolbász, marg, félbarna kenyér	Tea, papr. vastagkolbász, marg, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *Arky Tamás Konyhafőnök*

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



Lövőhágyta: Csatai Réka Zvezető apoló