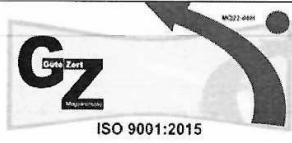


	<b>Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona</b> <b>1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.</b>	
---	---	---

**ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND**

20. hét

2024. május 13-tól 2024. május 19-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 13	Citromos tea, vaníliás tej Miniméz, minijam, margarin Puffancs	Natúr joghurt	Csurgatott tojásleves Brassói aprópecsenye fűszeres cikk burgonyával Csemege uborka	Eper	Citromos tea Hamé pástétom, paradicsom ½ Félbarna kenyér
Kedd 14	Citromos tea Főtt krinolin, ketchup Korpás zsemle	Tej	Jókai bableves Kakukkfűves sült csirkecomb Párolt zöldséggel	Cseresznye	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Szerda 15	Citromos tea Füstölt sajtos sajtkrém Paradicsom ½, T.K. kenyér	Tej	Hagymakrémleves kenyérkockával Marhapörkölt szarvacska tésztával Almapaprika	Túró Rudi	Citromos tea Tejbedara kakaós szórással Gofri 2 db
Csütörtök 16	Citromos tea Házi sült májpástétom Zöldpaprika ½ Rozskenyér	Tej	Hideg meggyleves Rántott csirkemell zöldséges bulgurral Ezersziget mártással	Eper	Citromos tea Húsos zsír (pulyka) Lilahagyma Félbarna kenyér
Péntek 17	Citromos tea, tej Marha párizsi 3 szelet Margarin, kígyóuborka Sajtos stangli	Kefir	Mórahalmi gazdagleves Piskótakocka étcsokoládé öntettel	Üdítő	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Káposztával töltött paprika ½ Félbarna kenyér
Szombat 18	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Tavaszi karfiolleves Harcspaprikás tarhonyával Pepperóni paprika	Sport szelet	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Kockasajt 1db, félbarna kenyér
Vasárnap 19	Citromos tea Gyümölcsjoghurt Kakaós csiga	Tej	Kertészleves Burgonyafőzelék sertéspörkölttel 1/2	Dörmi	Citromos tea Tepertőkrém, újhagyma Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök,   
Kiss Mariann Dietetikus 

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**

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



oldalszám: 1/1  
Dátum: 2024.04.17



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



20. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. május 13.-2024. május 19.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 13	Reggeli	Tea, vanília tej, miniméz, minijam, margarin, puffancs	Tea, vanília tej, miniméz, minijam, margarin, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt	Natúr joghurt	
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, brassói aprópecsenye, törtburgonya, csemege uborka karika	Spárgakrémleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Csurgatott tojásleves, brassói aprópecsenye, fűszeres cikk burgonya 1/2, csemege uborka, eper
	Uzsonna	Eper pép	Banán	
	Vacsora	Tea, hame pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, paradicsom 1/2, zsemle
Kedd 14	Reggeli	Tea, főtt krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, korpás zsemle	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Jókai bableves, kakukkfűves sült csirkecomb, tökfőzelék	Burgonyaleves, kakukkfűves sült csirkecomb, párolt zöldség	Jókai bableves, kakukkfűves sült csirkecomb, párolt zöldség, körtebefőtt diab
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Szerda 15	Reggeli	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, füstölt sajtos sajtkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Hagymakrémleves, marhapörkölt, főtt burgonya, cékla	Brokkoli krémleves, marhapörkölt diétás, szarvacska tészta, cékla	Hagymakrémleves, marhapörkölt, szarvacska tészta 1/2, almapaprika, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, tejbédara, gofri 2 db	Tea, tejbédara, gofri 2 db	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, rozskenyér	Tea, házi sült májpástétom, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Őszibarack leves, natúr csirkemell, zöldséges bulgur, ezersziget mártás	Őszibarack leves, natúr csirkemell, zöldséges bulgur	Meggyleves diab, natúr csirkemell, zöldséges bulgur 1/2, eper
	Uzsonna	Eper pép	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, lilahagyma, zsemle
Péntek 17	Reggeli	Tea, tej, marha párizsi, margarin, kígyóuborka, félbarna k.	Tea, tej, marha párizsi, margarin, sajtos stangli	Tea, marha párizsi, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Kefir	Kefir	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, piskótakocka csokoládé öntettel	Mórahalmi gazdagleves, piskótakocka csokoládé öntettel	Mórahalmi gazdagleves, almafelfújt diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, káposztával töltött paprika 1/2, zsemle
Szombat 18	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tavaszi karfiolleves, harcsapaprikás, törtburgonya	Tavaszi zöldségleves, zöldséges harcsaragu, tarhonya	Tavaszi karfiolleves, harcsapaprikás, tarhonya 1/2, pepperóni paprika, étcsokoládé
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, gyümölcsjoghurt, kakaós csiga	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Kertészleves, sertéspörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Kertészleves, sertéspörkölt diétás 1/2, burgonyafőzelék	Kertészleves, sertéspörkölt 1/2, zöldborsófőzelék diab, diabetikus ostya
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, újhagyma, 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: 2024.04.17.



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



20. hét

ETLAP - DIÉTÁS ETREND II.

2024. május 13.-2024. május 19.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 13	Reggeli	Tea, vaniliás tej, miniméz, minijam, margarin, puffancs	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Natúr joghurt		Növényi tej
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla	Csurgatott tojásleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, eper pép	Csurgatott tojásleves, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Eper pép		Eper pép
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, tonhalkrém, félbarna kenyér
Kedd 14	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Burgonyaleves, kakukkfűves sült csirkecomb, tökfőzelék	Burgonyaleves, kakukkfűves sült csirkecomb, tökfőzelék, körtebefőtt diab	Burgonyaleves, kakukkfűves sült csirkecomb, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	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
Szerda 15	Reggeli	Tea, zellerpüré, füstölt sajtos sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, füstölt sajtos sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált csülök sonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, marhapörkölt, főtt burgonya, cékla	Brokkoli krémleves, marhapörkölt, főtt burgonya 1/2, cékla, túró rudi diab	Brokkoli krémleves TM, marhapörkölt, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
	Vacsora	Tea, tejbédara, gofri 2 db	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, natúr csirkemell, zöldséges bulgur, ezersziget mártás	Meggyleves diab, natúr csirkemell, zöldséges bulgur 1/2, eper pép	Őszibarack leves TM, natúr csirkemell, zöldséges bulgur
	Uzsonna	Eper pép		Eper pép
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér
Péntek 17	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, almafelfűjt	Mórahalmi gazdagleves, almafelfűjt diab, üdítő	Mórahalmi gazdagleves TM, almafelfűjt TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
Szombat 18	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, zöldséges harcsaragu, törtburgonya	Tavaszi zöldségleves, zöldséges harcsaragu, törtburgonya 1/2, étcsokoládé	Tavaszi zöldségleves, zöldséges harcsaragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált baromfi párizsi, kockasajt, félbarna k	Tea, karalábé püré, darált baromfi párizsi, félbarna k.	Tea, karalábé püré TM, darált baromfi párizsi, félbarna k.
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, sertéspörkölt 1/2, burgonyafőzelék	Kertészleves, sertéspörkölt 1/2, burgonyafőzelék, üdítő	Kertészleves, sertéspörkölt 1/2, zöldborsófőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Üdítő
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, 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: [elelmez@kamerdo.hu](mailto:elelmez@kamerdo.hu)

oldalszám: 1/1  
Dátum: 2024.04.17.



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



20. hét

ÉTLAP - DIETÁS ÉTREND III.

2024. május 13.-2024. május 19.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 13	Reggeli	Tea, van.tej miniméz, minijam, marg, puffancs	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Natúr joghurt	Növényi tej		
	Ebéd	Tojásleves, brassói csirke aprópecsenye, fűszeres burgonya, csemege uborka	Tojásleves, brassói aprópecsenye, fűszeres burgonya, csemege uborka	Tojásleves, brassói aprópecsenye, fűszeres burgonya 1/2, csemege uborka, eper	Spárgakrémleves TM, brassói csirke aprópecsenye, törtburgonya 1/2, cékla, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, parad. 1/2, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
Kedd 14	Reggeli	Tea, tömlős sajt, korpás zsemle	Tea, főtt krinolin, ketchup, korpás zsemle	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Burgonyaleves, kakukkf. cs.comb, párolt zölds.	Burgonyaleves, kakukkf. cs.comb, párolt zölds.	Burgonyaleves, kakukkf. cs.comb, párolt zölds., körtebefőtt diab	Burgonyaleves, kakukkf. cs.comb, párolt zölds., körtebefőtt diab
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye		
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg., z.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, vadász felv, marg, z.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, vadász felv, marg, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg., z.papr. 1/2,
Szerda 15	Reggeli	Tea, füstölt sajtkrém, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, csülök s., marg, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, csülök s., marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, csülök s. 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hagymakr.leves, marhapörk., szarvacska, almap.	Brokkoli kr.leves TM, marhapörk, szarvacska, udító	Brokkoli kr.leves TM, marhapörk, szarvacska 1/2, almap., üdítő	Brokkoli kr.leves TM, marhapörk, szarvacska 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Túró rudi	Te, pritamínos felv, margarin, félbarna kenyér	Te, pritamínos felv, margarin, zsemle	Te, pritamínos felv 2 sz, margarin, zsemle
	Vacsora	Tea, tejbedara, gofri 2 db	Tea, házi májpástétom, z.papr. 1/2, rozskenyér	Tea, házi májpástétom, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, z.papr. 1/2, zsemle
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, házi májpástétom, z.papr. 1/2, rozskenyér	Tea, házi májpástétom, z.papr. 1/2, rozskenyér	Tea, házi májpástétom, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, z.papr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Meggyleves, rántott cs.mell, zöldséges bulgur, ezersziget mártás	Őszibarack leves TM, natúr cs.mell, zöldséges bulgur	Őszibarack leves TM diab, natúr cs.mell, zöldséges bulgur 1/2, eper	Őszibarack leves TM diab, natúr cs.mell, zöldséges bulgur 1/2, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, pulykas., marg., lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, húsos zsír, lilahagyma, zsemle	Tea, pulykas. 2 sz, marg., lilahagyma, zsemle
Péntek 17	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, kigyóub, sajtos st.	Tea, marha p., margarin, kigyóub, félbarna k.	Tea, marha p., margarin, kigyóub, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, margarin, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej		
	Ebéd	Mórahalmi leves, piskótakocka csokoládé öntet	Mórahalmi leves TM, almafelűjt TM	Mórahalmi leves TM, almafelűjt TM diab, üdítő	Mórahalmi leves TM, almafelűjt TM diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, káposzt. töltött papr,	Tea, gépsonka, marg, káposzt. töltött papr,	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
Szombat 18	Reggeli	Tea, z.fűszeres tömlős sajt, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, csabai felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, csabai felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Karfiollevés, harcsapapr., tarhonya, pepp. papr.	Karfiollevés, zöldséges harcsaragu TM, tarhonya	Karfiollevés, zöldséges harcsaragu TM, tarhonya 1/2, étcsokoládé	Tavaszi zöldséglevés, zöldséges harcsaragu TM, tarhonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg., félbarna kenyér	Tea, baromfi p., margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi p., margarin, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, margarin, zsemle
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, gyümölcsjoghurt, kakaós csiga	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle	Tea, löncs felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, halrúd, burgonyafőzelék	Kertészleves, sertéspörk. 1/2, z.borsófőzelék TM	Kertészleves, sertéspörk. 1/2, z.borsófőzelék TM diab, üdítő	Kertészleves, sertéspörk. 1/2, z.borsópüréfőzelék TM diab, diabetikus ostyá
	Uzsonna	Dörmi	Üdítő		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, újhagyma, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, újhagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

oldalszám: 1/1  
Dátum: 2024.04.17.