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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

17. hét

2024. április 22-től 2024. április 28-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 22	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½ Napraforgómagos zsemle	Tej	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal Zöldborsós sertéstokány bulgurral Cékla	Alma	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Natúr joghurt Félbarna kenyér
Kedd 23	Citromos tea Tojásrántotta, újhagyma T.K. kifli	Tej	Tavaszi zöldségleves kiskocka tésztával Húsgombóc kapormártással Főtt burgonyával	Banán	Citromos tea, karamellás tej Miniméz, minijam, margarin Kalács
Szerda 24	Citromos tea Főtt virsli, mustár Korpás zsemle	Tej	Tejfölös gombaleves Sertéspörkölt szarvacska tésztával Csemege uborka	Túrós pite	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Félbarna kenyér
Csütörtök 25	Citromos tea Majorannás csirkemáj pástétom Paradicsom ½, T.K. kenyér	Tej	Szilvaleves Töltött csirkecomb Hagymás törtburgonya, csalamádé	Üdítő	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Péntek 26	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Póréhagyma, rozskenyér	Tej	Babgulyás marhahúsból Mákos guba vanília öntettel	Almabefőtt	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet Zöldfűszeres sajtkrém, félbarna kenyér
Szombat 27	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Jégcsapretek, félbarna kenyér	Tej	Csókakői kolbászleves Zöldfűszeres sült csirkemell Franciasalátval	Dörmi	Citromos tea Póréhagymás túrókrém Félbarna kenyér
Vasárnap 28	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Csontleves eperlevél tésztával Zöldbabfőzelék pulykapörkölttel 1/2	Sport szelet	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

Készítette: Csatai Réka Vezető ápoló

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**





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



17. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. április 22.-2024. április 28.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 22	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sütőtök krémleves, zöldborsós sertéstokány, törtburgonya, cékla	Sütőtök krémleves, zöldfűszeres csirketokány, bulgur	Sütőtök krémleves, zöldborsós sertéstokány, bulgur 1/2, cékla, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, natúr joghurt, zsemle
Kedd 23	Reggeli	Tea, tojásrántotta, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli	Tea, tojásrántotta, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya	Tavaszi zöldségleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya	Tavaszi zöldségleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, karamellás tej, miniméz, minijam, margarin, kalács	Tea, karamellás tej, miniméz, minijam, margarin, kalács	Tea, prítaminos felvágott, margarin, zsemle
Szerda 24	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, korpás zsemle	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tejfőlés gombaleves, sertéspörkölt, szarvacska tészta, csem. uborka karika	Kertészleves, majorannás pulykaragu, szarvacska tészta	Tejfőlés gombaleves, sertéspörkölt, szarvacska tészta 1/2, csemege uborka, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, almás árpakása	Tea, almás árpakása	Tea, csirkemáj pástétom, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Körteleves, sült csirkecomb filé, hagymás törtburgonya, cékla	Körteleves, sült csirkecomb, törtburgonya, cékla	Körteleves diab, sült csirkecomb, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kígyóuborka, zsemle
Péntek 26	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, póréhagyma, rozskenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, rozskenyér	Tea, téliszalámi, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Babgulyás, mákos guba vanília öntettel	Marhagulyás diétás, őszibarack felfűjt	Marhagulyás, őszibarack felfűjt diab, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, zöldfűszeres sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle
Szombat 27	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csókakői kolbászleves, zöldfűszeres csirkemell, franciasaláta	Zöldborsópüré leves, zöldfűszeres sült csirkemell, joghurtos burgonyasaláta	Csókakői kolbászleves, zöldfűszeres sült csirkemell, franciasaláta, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, póréhagymás túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, póréhagymás túrókrém, zsemle
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék	Csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék	Csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék diab, diabetikus pástétom
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, 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

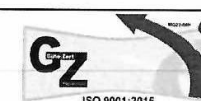


oldalszám: 1/1  
Dátum: 2024.03.28.





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



17. hét

ETLAP - DIETÁS ÉTREND II.

2024. április 22.-2024. április 28.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 22	Reggeli	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sütötök krémleves, zöldfűszeres csirketokány, törtburgonya	Sütötök krémleves, zöldfűszeres csirketokány, törtburgonya 1/2, almabefőtt diab	Sütötök krémleves TM, zöldf. csirketokány TM, törtburgonya
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
Kedd 23	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, reszelt főtt tojás 2 db, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya	Tavaszi zöldségleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya 1/2, üdítő	Tavaszi zöldségleves, húsgombóc, kapormártás TM, főtt burgonya
Szerda 24	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, karamellás tej, miniméz, minijam, margarin, kalács	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 25	Ebéd	Kertészleves, sertéspörkölt, brokkolífozselék	Kertészleves, sertéspörkölt, brokkolífozselék, túró rudi diab	Kertészleves, sertéspörkölt, brokkolífozselék TM
	Uzsonna	Túró rudi		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, almás árpakása	Tea, kefir, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér
Péntek 26	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körtekrémleves, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla	Körtekrémleves diab, sült csirkecomb filé, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Körtekrémleves TM, sült csirkecomb filé, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér
Szombat 27	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, őszibarack felfújt	Marhagulyás, őszibarack felfújt diab, almabefőtt diab	Marhagulyás, őszibarack felfújt TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
Vasárnap 28	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, tömlős sajt, félbarna k.	Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, zöldfűszeres csirkemell, joghurtos burgonyasaláta	Zöldborsópüréleves, zöldfűszeres csirkemell, joghurtos burgonyasaláta 1/2, étcsokoládé	Zöldborsópüréleves, zöldfűszeres csirkemell, burgonyasaláta
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér
	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	Csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabpüréfozselék	Csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabpüréfozselék, üdítő	Csontleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabpüréfozselék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Üdítő
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér

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

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló







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



17. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. április 22.-2024. április 28.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 22	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, parad. 1/2, napr.zsemle	Tea, cs.mell s, marg, parad. 1/2, napr.zsemle	Tea, cs.mell s, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Sütőtök kr.leves, zöldf. csirketokány, bulgur	Sütőtök kr.leves TM, z.borsós tok., bulgur, cékla	Sütőtök kr.leves TM, z.borsós tok., bulgur 1/2, cékla, alma	Sütőtök kr.leves TM, zöldf. csirketokány, bulgur 1/2, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, olasz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, marg, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zsemle
Kedd 23	Reggeli	Tea, tojásrántotta, újhagyma, tk kifli	Tea, tojásrántotta, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, tojásrántotta, újhagyma, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.leves, grill cs.mell, kapormártás, főtt burgonya	Zölds.leves, húsgombóc, kapormártás TM, főtt burgonya	Zölds.leves, húsgombóc, kapormártás TM, főtt burgonya 1/2, üdítő	Zölds.leves, húsgombóc, kapormártás TM, főtt burgonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Banán	Banán		
	Vacsora	Tea, karam.tej, miniméz, minijam, marg, kalács	Tea, pritaminoz felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felv, marg, zsemle	Tea, pritaminoz felv 2 sz, marg, zsemle
Szerda 24	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, korpás zsemle	Tea, főtt virsli, mustár, korpás zsemle	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Gombaleves, majorannás pulykaragu, szarvacska	Kertészleves, sertéspörk, szarvacska, csem.ub.	Kertészleves, sertéspörk, szarvacska 1/2, csem.ub., őszibarack befőtt diab	Kertészleves, majorannás pulykaragu TM, szarvacska 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Túrós pite	Őszibarack befőtt		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
Csütörtök 25	Reggeli	Tea, csirkemáj pástétom, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, májpástétom, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, májpástétom, parad. 1/2, zsemle	Tea, tükörtójas, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Szilvaleves, töltött cs.comb, hagymás törtburg, csalamádé	Körteleves TM, töltött cs.comb, hagymás törtburgonya, csalamádé	Körteleves TM, sült cs.comb, hagymás törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Körteleves TM, sült cs.comb, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg., kigyóub, félbarna kenyér	Tea, csülök s, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, csülök s, marg, kigyóub, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., kigyóub, zsemle
Péntek 26	Reggeli	Tea, baromfi p., marg, póréhagyma, rozskenyér	Tea, téliszalámi, marg, póréh, rozskenyér	Tea, téliszalámi, marg, póréh, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Babgulyás, mákos guba vanília öntet	Babgulyás, őszibarack felfűjt TM	Marhagulyás, őszibarack felfűjt TM diab, almabefőtt diab	Marhagulyás, őszibarack felfűjt TM diab, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, zöldf. tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 27	Reggeli	Tea, szardíniakrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, jégretek, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldborsóleves, sült cs.mell, jogh. burgonyasaláta	Zöldborsóleves, sült cs.mell, burgonyasaláta	Zöldborsóleves, sült cs.mell, burgonyasaláta 1/2, étcsokoládé	Zöldborsópüréleves, sült cs.mell, burgonyasaláta 1/2, üdítő
	Uzsonna	Dörmi	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, póréhagymás túrókrém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
Vasárnap 28	Reggeli	Tea, tükörtójas, marg, zöldpaprika 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv, marg, zöldpapr. 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv, marg, zöldpapr. 1/2, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, zöldpapr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, pulykapörkölt 1/2, zöldbabfőzelék	Csontleves, pulykapörk. 1/2, zöldbabfőzelék TM	Csontleves, pulykapörk. 1/2, zöldbabfőzelék TM diab, üdítő	Zöldségleves, pulykapörk. 1/2, zöldbappüréfőzelék TM diab, üdítő
	Uzsonna	Sport szelet	Üdítő		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg, lilahagyma, félbarna k.	Tea, disznósajt, marg, lilahagyma, zsemle	Tea, gőpsonka 2 sz, marg., lilahagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

Készítette: Kiss Mariann

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

