



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

21. hét

2024. május 20-tól 2024. május 26-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 20	Citromos tea Citromos-kapros tonhalkrém Paradicsom ½, rozskenyér	Tej	Paradicsomleves betűtésztával Zöldborsós sertéstokány párolt rizzsel Csalamádé	Eper	Citromos tea Baromfi párizsi 3 szelet, margarin Kefír, félbarna kenyér
Kedd 21	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Zöldpaprika ½, korpás zsemle	Tej	Almakrémleves Rakott burgonya tejföllel sütve	Eper	Citromos tea Pritaminos túrókrém Félbarna kenyér
Szerda 22	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Kígyóuborka Napraforgómagos zsemle	Tej	Sertésgulyás leves Tojásos galuska ecetes jégsalátával	Üdítő	Citromos tea Kenőmájás Lilahagyma Félbarna kenyér
Csütörtök 23	Citromos tea Főtt virsli, ketchup Mini baguette	Tej	Csontleves cénametélttel Kamaraerdei chilis bab	Csokoládés piskótatekercs	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Péntek 24	Citromos tea Krémtúró Almás croissant	Kakaó	Bakonyi gombaleves Parajos-csirkés penne	Eper	Citromos tea Tepertőkrém, újhagyma Félbarna kenyér
Szombat 25	Citromos tea Csülök felvágott 3 szelet, kockasajt Kígyóuborka, félbarna kenyér	Tej	Daragaluska leves Kelkáposztafőzelék sertéspörkölttel ½	Cseresznye	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet Margarin, félbarna kenyér
Vasárnap 26	Citromos tea Hame pástétom 1 db, paradicsom ½ Félbarna kenyér	Tej	Magyaros karalábéleves csipetkével Sült csirkecomb franciasalátával	Kakaós csiga	Citromos tea Kacsaszíros kenyér Zöldpaprika ½

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.



21. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. május 20.-2024. május 26.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 20	Reggeli	Tea, tonhalkrém, paradicsom szelet, rozskenyér	Tea, tonhalkrém, rozskenyér	Tea, tonhalkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Paradicsomleves, zöldborsós sertéstokány, párolt rizs	Sárgarépakrémleves, pulykaragu, párolt rizs	Paradicsomleves diab, zöldborsós sertéstokány, párolt rizs 1/2, eper
	Uzsonna	Eper pép	Banán	
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle
Kedd 21	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, korpás zsemle	Tea, téliszalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almakrémleves, rakott burgonya tejföllel sütve	Almakrémleves, rakott cukkini	Almakrémleves diab, rakott cukkini, eper
	Uzsonna	Eper pép	Üdítő	
	Vacsora	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos túrókrém, zsemle
Szerda 22	Reggeli	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sertésgulyás, őszibarack felfűjt	Csirkégulyás diétás, őszibarack felfűjt	Sertésgulyás, őszibarack felfűjt diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, kenőmájás, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, lilahagyma, zsemle
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, mini baguette	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, kamaraerdei chilis bab	Csontleves, csöbenschüsselt brokkolis csirke, párolt rizs	Csontleves, csöbenschüsselt brokkolis csirke, párolt rizs 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Csokoládés piskótatekerics	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Péntek 24	Reggeli	Tea, krémtúró, gofri 2 db	Tea, natúr joghurt, almás croissant	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Kakaó	
	Ebéd	Bakonyi gombaleves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya	Kertészleves, parajos-csirkés penne diétás	Kertészleves, parajos-csirkés penne, eper
	Uzsonna	Eper pép	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, újhagyma, zsemle
Szombat 25	Reggeli	Tea, csülök sonka, kockasajt, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Daragaluska leves, sertéspörkölt 1/2, kelkáposztafőzelék	Daragaluska leves, csirkemell pörkölt 1/2, finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, sertéspörkölt 1/2, kelkáposztafőzelék, diabetikus ostya
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, hame pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves, sült csirkecomb filé, franciasaláta	Zöldségleves, sült csirkecomb, joghurtos burgonyasaláta	Magyaros karalábéleves, sült csirkecomb, franciasaláta, étcsokoládé
	Uzsonna	Túró rudi	Kakaós csiga	
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, kacsaszir, zöldpaprika 1/2, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: e1efmez@kamerdo.hu



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.04.24.



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



21. hét

ETLAP - DIÉTÁS ETREND II.

2024. május 20.-2024. május 26.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 20	Reggeli	Tea, karfiol püré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Paradicsomleves, pulykaragu, rizspép	Paradicsomleves diab, pulykaragu, rizspép 1/2, eper pép	Paradicsomleves, pulykaragu, rizspép
	Uzsonna	Eper pép		Eper pép
Kedd 21	Vacsora	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almakrémleves, rakott cukkini	Almakrémleves diab, rakott cukkini, eper pép	Almakrémleves TM, rakott cukkini TM
Szerda 22	Uzsonna	Eper pép		Eper pép
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágótkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 23	Ebéd	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt diab, üdítő	Csirkegulyás, őszibarack felfűjt TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
Péntek 24	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, csöbenschüsselt brokkolis csirke, rizspép	Csontleves, csöbenschüsselt brokkolis csirke, rizspép 1/2, étcsokoládé	Csontleves, csöbenschüsselt brokkolis csirke TM, rizspép
	Uzsonna	Csokoládés piskótatekercs		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált löncs felvágott, félbarna kenyér
Szombat 25	Reggeli	Tea, krémtúró, gófri 2 db	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya	Kertészleves, parajos-csirkés ragu, törtburgonya 1/2, eper pép	Kertészleves, parajos-csirkés ragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Eper pép		Eper pép
Vasárnap 26	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, kockasajt, félbarna k.	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, csirkemell pörkölt 1/2, finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, csirkemell pörkölt 1/2, finomfőzelékpüré, üdítő	Daragaluska leves, csirkemell pörkölt 1/2, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Dörmi		Üdítő
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, szardíniakrém, tejföl 2dl, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, tejföl 2dl, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, joghurtos burgonyasaláta	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, joghurtos burgonyasaláta 1/2, étcsokoládé	Zöldségleves, sült csirkecomb filé, burgonyasaláta TM
	Uzsonna	Túró rudi		Étcsokoládé
	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

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *Mari* Árkó Tamás Konyhafőnök *Árkó*

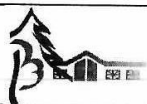
Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elimez@kamerdo.hu



Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló *Csatai*



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



21. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. május 20.-2024. május 26.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 20	Reggeli	Tea, tonhalkrém, parad. 1/2, rozskenyér	Tea, tonhalkrém, parad. 1/2, rozskenyér	Tea, tonhalkrém, parad. 1/2, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Parad.leves, pulykaragu, párolt rizs	Parad.leves, z.borsós s.tokán, rizs, csalamádé	Parad.leves diab, z.borsós s.tokány, rizs 1/2, eper	Sárgarépakrémleves TM, pulykaragu, párolt rizs 1/2, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg., kefir, félbarna kenyér	Tea, baromfi p., margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi p., margarin, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, margarin, zsemle
Kedd 21	Reggeli	Tea, tömlős sajt, zöldpapr. 1/2, korpás zsemle	Tea, téliszalámi, marg., z.papr. 1/2, korpás zs.	Tea, téliszalámi, marg., z.papr. 1/2, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zöldpapr. 1/2,
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Almakrémleves, rakott cukkini	Almakr.leves TM, rakott cukkini TM	Almakr.leves TM diab, rakott cukkini TM, eper	Almakr.leves TM diab, rakott cukkini TM, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, pritamínos túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felv, margarin, zsemle	Tea, pritamínos felv 2 sz, margarin, zsemle
Szerda 22	Reggeli	Tea, cs.mellsonka, marg, kígyóub, napr.zsemle	Tea, cs.mellsonka, marg., kígyóub, napr.zs.	Tea, cs.mellsonka, marg., kígyóub, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg., kígyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkegulyás, tojásos galuska, ecetes jégsaláta	Sertésgulyás, őszibarack felfújt TM	Sertésgulyás, őszibarack felfújt TM diab, üdítő	Csirkegulyás, őszibarack felfújt TM diab, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, lilahagyma, zsemle	Tea, zöldségkrém, lilahagyma, zsemle
Csütörtök 23	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, mini baguette	Tea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, csőbensült brokkolis csirke, rizs	Csontleves, kamaraerdei chilis bab	Csontleves, csőbensült brokkolis csirke TM, párolt rizs 1/2, étcsokoládé	Zöldségleves, csőbensült brokkolis csirke TM, párolt rizs 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Csokoládés piskótatekercs	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv, marg, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg, zsemle
Péntek 24	Reggeli	Tea, krémtúró, almás croissant	Tea, olasz felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, margarin, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, parajos-csirkés penne diétás	Bakonyi gombaleves, parajos-csirkés penne TM	Kertészleves, parajos-csirkés penne TM, eper	Kertészleves, parajos-csirkés penne TM, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, újhagyma, félbarna k.	Tea, tepertőkrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, újhagyma, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, újhagyma, zsemle
Szombat 25	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, csülök felv, marg, kígyóub, félbarna kenyér	Tea, csülök felv, marg, kígyóub, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, kígyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, csirkemell p., kelkáp.főzelék	Daragaluska leves, sertéspörk. 1/2, kelkáp.főz.	Daragaluska leves, sertéspörk. 1/2, kelkáposztafőzelék, üdítő	Daragaluska leves, csirkemell pörkölt, finomfőzelékpüré TM, üdítő
	Uzsonna	Cserezsnye	Cserezsnye		
	Vacsora	Tea, almás-fahéjas zabkása	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle	Tea, turista felvágott 2sz, margarin, zsemle
Vasárnap 26	Reggeli	Tea, szardíniakrém, parad. 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	Magyaros karalábéleves, sült csirkecomb, franciasaláta	Magyaros karalábéleves, sült csirkecomb, burgonyasaláta	Magyaros karalábéleves, sült csirkecomb, burgonyasaláta 1/2, étcsokoládé	Zöldségleves, sült csirkecomb, burgonyasaláta 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Kakaós csiga	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, zöldpapr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, kacsaszíros kenyér, zöldpaprika 1/2	Tea, kacsaszíros kenyér, zöldpaprika 1/2, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, zöldpapr. 1/2, 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



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.04.24.