

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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

22. hét

2024. május 27-től 2024. június 2-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 27	Citromos tea Mákos búrkifli Réteges joghurt	Vaníliás tej	Frankfurti leves Lasagne	Eper	Citromos tea Mediterrán túrókrém Paradicsom ½, félbarna kenyér
Kedd 28	Citromos tea Csülök felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, korpás zsemle	Tej	Májgaluska leves Gombás marharagu főtt burgonyával Csalamádé	Meggy	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Újhagyma, félbarna kenyér
Szerda 29	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Tk kifli	Tej	Csontleves lúdgége tésztával Zöldbabfőzelék fasíttal	Cseresznye	Citromos tea Hame pástétom, kígyóborka Félbarna kenyér
Csütörtök 30	Citromos tea Tojáskrém, paradicsom ½ Tk kenyér	Tej	Erdei gyümölcsleves Grill csirke alsócomb petrezselymes rizzsel, tzatzikivel	Meggyes piskóta	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Péntek 31	Citromos tea Paprikás vastagkolbász 4 szelet Margarin, lilahagyma, mini baguette	Tej	Tárkonyos sertésraguleves Jóasszony penne reszelt sajttal	Eper	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet Tömlős sajt, félbarna kenyér
Szombat 1	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Alföldi sertésgulyás Tökfőzelék sült párizsival	Csokoládés parány	Citromos tea Kenőmájas, kígyóborka Félbarna kenyér
Vasárnap 2	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma Félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Paprikás csirke szarvacska tésztával Csemege uborka	Üdítő	Citromos tea Sült császárszalonna Paprikába töltött káposzta ½ 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.		
22. hét		ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.		2024. május 27.-2024. június 2.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 27	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	
	Ebéd	Virsli kertészleves, rakott spárga	Virsli kertészleves, rakott spárga	Frankfurti leves, rakott spárga, eper
	Uzsonna	Eper pép	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, paradicsom 1/2, zsemle
Kedd 28	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, csülök sonka, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Májgaluska leves, gombás marharagu, főtt burgonya, cékla	Májgaluska leves, marharagu, főtt burgonya, cékla	Májgaluska leves, gombás marharagu, főtt burgonya 1/2, cékla, meggy
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, újhagyma, zsemle
Szerda 29	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, fasírt, zöldbabfőzelék	Csontleves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék	Csontleves, fasírt, zöldbabfőzelék diab, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, hame pástétom, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kigyóborka, zsemle
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, tojáskrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér	Tea, tojáskrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Ősziarack leves, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs, tzatziki	Ősziarack leves, grill csirke alsócomb, petrezselymes rizs, cékla	Ősziarack leves diab, grill csirke alsócomb, petrezselymes rizs 1/2, tzatziki, étcsokoládé
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Dörmi	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, zsemle
Péntek 31	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, körtés árpakása	Tea, paprikás vastagkolbász, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu, penne tészta	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu, penne tészta 1/2, eper
	Uzsonna	Eper pép	Üdítő	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle
Szombat 1	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás diétás, sült párizsi, tökfőzelék	Alföldi sertésgulyás diétás, sült párizsi, tökfőzelék diétás	Alföldi sertésgulyás, sült párizsi, tökfőzelék diétás, diabetikus ostya
	Uzsonna	Tejszelet	Csokoládés parány	
	Vacsora	Tea, kenőmájás, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kigyóborka, zsemle
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, paprikás csirke, szarvacska tészta, csemege uborka karika	Zöldborsópüréleves, csirkepörkölt diétás, szarvacska tészta, cékla	Zöldborsóleves, paprikás csirke, szarvacska tészta 1/2, csemege uborka, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült császárszalonna, paprikába töltött káposzta 1/2, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus  Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csáti Réka vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.05.02.

		Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16. ETLAP - DIETAS ETREND II.		
22. hét		2024. május 27.-2024. június 2.		
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 27	Reggeli	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej		Növényi tej
	Ebéd	Virslis kertészleves, rakott spárga	Virslis kertészleves, rakott spárga, eper pép	Virslis kertészleves, rakott spárga TM
	Uzsonna	Eper pép		Eper pép
	Vacsora	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér
Kedd 28	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Májgaluska leves, marharagu, főtt burgonya, cékla	Májgaluska leves, marharagu, főtt burgonya 1/2, cékla, üdítő	Májgaluska leves, marharagu, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált gépsonka, félbarna kenyér
Szerda 29	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék	Csontleves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék diab, túró rudi diab	Csontleves, fasírt, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
	Vacsora	Tea, zellerpüré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, tonhalkrém, félbarna kenyér
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, sült csirkecomb filé, rizspép, cékla	Őszibarack leves diab, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, cékla, étcsokoládé	Őszibarack leves TM, sült csirkecomb filé, rizspép, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
Péntek 31	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, kolbászkrém, félbarna kenyér	Tea, kolbászkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu, burgonyapüré	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu, burgonyapüré 1/2, eper pép	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu TM, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Eper pép		Eper pép
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna k.	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna k.
Szombat 1	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Alföldi sertésgulyás, sült párizsi, tökfőzelék	Alföldi sertésgulyás, sült párizsi, tökfőzelék diétás, üdítő	Alföldi sertésgulyás, sült párizsi, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Üdítő
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, kenőmájás, félbarna kenyér
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldborsópüréleves, csirkepörkölt, törtburgonya, cékla	Zöldborsópüréleves, csirkepörkölt, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Zöldborsópüréleves, csirkepörkölt, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus 204 Árky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.05.02.

		Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.			
22. hét		ÉTLAP - DIETÁS ÉTREND III.		2024. május 27.-2024. június 2.	
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 27	Reggeli	Tea, mákos búrkifli, réteges joghurt	Tea, turista felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felv, margarin, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, grill csirkemell, párolt bulgur 1/2, párolt spárga	Virslis kertészleves, rakott spárga TM	Virslis kertészleves, rakott spárga TM, eper	Kertészleves, rakott spárga TM, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, med. túrókrém, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, marg, parad. 1/2, félbarna	Tea, pritaminos felv, marg, parad. 1/2,	Tea, pritaminos felv, marg, zsemle
Kedd 28	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kigyóub, korpás zsemle	Tea, csülök felv, marg, kigyóub, korpás zsemle	Tea, csülök felv, marg, kigyóub, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Májgaluskaleves, gombás marharagu, főtt burg, csalamádé	Májgaluska leves, gombás marharagu, főtt burgonya, csalamádé	Májgaluska leves, gombás marharagu, főtt burgonya 1/2, cékla, meggy	Zöldségleves, marharagu, főtt burgonya 1/2, cékla, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, újhagyma, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, újhagyma, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, újhagyma, zsemle
Szerda 29	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, tk kifli	Tea, főtt cserkészkolb, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolb, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, tükörtőjás, z.babfőzelék	Csontleves, fasírt, zöldbabfőzelék TM	Csontleves, fasírt, zöldbabfőzelék TM, üdítő	Csontleves, tükörtőjás, zöldbabpüréfőzelék TM, üdítő
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, kigyóub, zsemle	Tea, tonhalkrém, kigyóub, zsemle
Csütörtök 30	Reggeli	Tea, tojáskrém, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, tojáskrém, parad. 1/2, tk kenyér	Tea, tojáskrém, parad. 1/2, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Erdei gyüm.leves, grill cs.comb, petr.rizs, tzatziki	Őszibarack lev TM, grill cs.comb, petr.rizs, cékla	Őszibarack leves diab TM, grill cs.comb, petr.rizs 1/2, cékla, étcsokoládé	Őszibarack leves diab TM, grill cs.comb, petr.rizs 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Meggyes piskóta	Meggyes piskóta		
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, kefir, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg, zsemle
Péntek 31	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, paprikás vk, marg, lilahagyma, félbarna k.	Tea, paprikás vk, marg, lilahagyma, zsemle	Tea, szardíniakrém, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárkonyos z.leves, majorannás pulykaragu, penne	Tárk. z.leves, majorannás pulykaragu TM, penne	Tárk. z.leves, majorannás pulykaragu TM, penne 1/2, eper	Tárk. z.leves, majorannás pulykaragu TM, penne 1/2, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, cs.mellsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, cs.mellsonka, margarin, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 1	Reggeli	Tea, trappista s., marg, z.papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, z.papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, z.papr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Hamis gulyás, sült baromfi párizsi, tökfőzelék	Alföldi s.gulyás, sült párizsi, tökfőzelék TM	Alföldi s.gulyás, sült párizsi, tökfőzelék TM, üdítő	Hamis gulyás, sült párizsi, tökfőzelék TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Csokoládés parány	Üdítő		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kigyóub, zsemle	Tea, zöldségkrém, kigyóub, zsemle
Vasárnap 2	Reggeli	Tea, minijam, margarin, natúr jogh, félbarna k.	Tea, olasz felv, marg, lilahagyma, félbarna	Tea, olasz felv, marg, lilahagyma, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Z.borsóleves, papr.csirke, szarvacska, csem.ub.	Z.borsóleves, csirkepörk., szarvacska, csem.ub.	Z.borsóleves, csirkepörk., szarvacska 1/2, csem.ub., üdítő	Z.borsópüreleves, csirkepörk., szarvacska 1/2, csem.ub., üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, papr.töltött káp, félbarna k.	Tea, császársz., papr.töltött káp., félbarna	Tea, császársz., papr.töltött káp., zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *Mariann* Árkay Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.05.02.