

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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

24. hét

2024. június 10-től 2024. június 16-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 10	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, korpás zsemle	Tej	Zöldborsóleves daragaluskával Tökfőzelék sült oldalassal	Cseresznye	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, kockasajt Paradicsom 1/2, félbarna kenyér
Kedd 11	Citromos tea Fahéjas csiga Vaníliás krémtúró	Tejeskávé	Rablóhúsleves Húsgombóc paradicsom mártással Főtt burgonyával	Almabefőtt	Citromos tea Kenőmájas, kígyóuborka Félbarna kenyér
Szerda 12	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, torma Mini baguette	Tej	Tárkonyos sertésraguleves Káposztás kocka	Meggy	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Csütörtök 13	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tej	Magyaros karfiolleves Rakott burgonya tejföllel sütve	Eper	Citromos tea Almás croissant Réteges joghurt
Péntek 14	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, tömlős sajt Sajtos stangli	Tej	Sült répakréMLEVES levesgyönggyel Sertés sült párolt jázmin rizzsel Tzatzikivel	Cseresznye	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Zöldpaprika 1/2, félbarna kenyér
Szombat 15	Citromos tea Hamé pástétom Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Csontleves lúdgége tésztával Zöldbabfőzelék sült virslivel	Meggy	Citromos tea Sült császárszalonna Savanyú káposzta, félbarna kenyér
Vasárnap 16	Citromos tea Pritaminos túrókrém Félbarna kenyér	Tej	Marhagulyásleves Grízes metélt barack lekvárral	Alma	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Kígyóuborka, félbarna kenyér

Készítette: Árkó 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.	
---	--	---

24. hét ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I. 2024. június 10.-2024. június 16.

Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 10	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, korpás zsemle	Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, halrúd, tökfőzelék	Zöldborsópüréleves, halrúd, tökfőzelék diétás	Zöldborsóleves, sült oldalas, tökfőzelék diétás, diabetikus ostya
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, csülök sonka, kockasajt, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Kedd 11	Reggeli	Tea, krémtúró, gofri 2 db	Tea, fahéjas csiga, natúr joghurt	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Rablóhúsleves, húsgombóc, paradicsommártás, főtt burg.	Kertészleves diétás, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Rablóhúsleves, húsgombóc, paradicsommártás diab, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, kenőmájás, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kigyóuborka, zsemle
Szerda 12	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, mini baguette	Tea, főtt cserkészkolbász, torna, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, őszibarackos tejberizs	Tárkonyos csirkeragu leves, őszibarackos tejberizs	Tárkonyos sertésraguleves, káposztás kocka diab, meggy
	Uzsonna	Banán	Banán	
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Burgonyaleves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűjt	Burgonyaleves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűjt	Burgonyaleves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűjt, eper
	Uzsonna	Eper pép	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, almás köleskása	Tea, almás croissant, réteges joghurt	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Péntek 14	Reggeli	Tea, párizsi felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, sajtos stangli	Tea, téliszalámi, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sült répakrémleves, sült pulykamell, párolt rizs, tzatziki	Sült répakrémleves, sült pulykamell, párolt rizs, cékla	Sült répakrémleves, sertés sült, párolt rizs 1/2, tzatziki, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Szombat 15	Reggeli	Tea, hame pástétom, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, sült virsli, zöldbabfőzelék	Csontleves, sült virsli, zöldbabfőzelékpüré	Csontleves, sült virsli, zöldbabfőzelék diab, meggy
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült császárszalonna, savanyú káposzta, zsemle
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritaminos túrókrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Marhagulyás, darafelfűjt	Marhagulyás diétás, darafelfűjt	Marhagulyás, darafelfűjt diab, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, kigyóuborka, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus  Arky Tamás Konyhafőnök 

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elomez@kamerdo.hu





oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.05.17.

		Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.		
24. hét		ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.		2024. június 10.-2024. június 16.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 10	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	Zöldborsópüréleves, halrúd, tökfőzelék	Zöldborsópüréleves, halrúd, tökfőzelék diétás, étcsokoládé	Zöldborsópüréleves, halrúd, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Kedd 11	Reggeli	Tea, krémtúró, gofri 2 db	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Kertészleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab	Kertészleves, húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, fehérrepa püré, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, kenőmájás, félbarna kenyér
Szerda 12	Reggeli	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves, őszibarackos tejberizs	Tárkonyos csirkeraguleves, őszibarackos tejberizs diab, üdítő	Tárkonyos csirkeraguleves TM, őszibarackos tejberizs TM
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, zöldségpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Burgonyaleves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűjt	Burgonyaleves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűjt, eper pép	Burgonyaleves TM, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűjt TM
	Uzsonna	Eper pép		Eper pép
	Vacsora	Tea, almás köleskása	Tea, turista felvágottkrém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágottkrém, félbarna kenyér
Péntek 14	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sült répakrémleves, sült pulykamell, rizspép, tzatziki	Sült répakrémleves, sült pulykamell, rizspép 1/2, tzatziki, üdítő	Sült répakrémleves TM, sült pulykamell, rizspép, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
Szombat 15	Reggeli	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, sült virsli, zöldbabbpüréfőzelék	Csontleves, sült virsli, zöldbabbpüréfőzelék diab, étcsokoládé	Csontleves, sült virsli, zöldbabbpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált olasz felvágott	Tea, zellerpüré, darált olasz felvágott	Tea, zellerpüré TM, darált olasz felvágott
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált pritaminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, darafelfűjt	Marhagulyás, darafelfűjt diab, reszelt alma	Marhagulyás, darafelfűjt TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált zala felvágott, 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

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.05.17.

		Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16. ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.			
24. hét					2024. június 10.-2024. június 16.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 10	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, z.papr. 1/2, korpás zsemle	Tea, marha p., marg, z.papr. 1/2, korpás zs	Tea, marha p., marg, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, z.papr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Z.borsóleves, halrúd, tökfőzelék	Z.borsóleves, sült oldalas, tökfőzelék TM	Z.borsóleves, sült oldalas, tökfőzelék TM, étcsokoládé	Z.borsópüréleves, halrúd, tökfőzelék TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye		
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, csülök s., marg, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, csülök s., marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg., zsemle
Kedd 11	Reggeli	Tea, fahéjas csiga, krémtúró	Tea, olasz felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felv, margarin, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, grill cs.mell, parad.mártás, főtt burgonya	Rablóhúsleves, húsgombóc, parad.mártás, főtt burgonya	Rablóhúsleves, húsgombóc, parad.mártás diab, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab	Kertészleves, húsgombóc, zeller mártás TM, főtt burgonya 1/2, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, kigyóborka, zsemle	Tea, szardíniakrém, kigyóborka, zsemle
Szerda 12	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, mini baguette	Tea, főtt cserkészkolb., torna, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolb., torna, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk. csirkeraguleves, káposztás kocka	Tárk. csirkeraguleves TM, káposztás kocka	Tárk. csirkeraguleves TM, káposztás kocka diab, meggy	Tárkonyos csirkeraguleves TM, őszibarackos tejberizs diab TM, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, zöldbapr. 1/2, félbarna	Tea, csabai felv, marg, z.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, csabai felv, marg, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zöldbapr. 1/2,
Csütörtök 13	Reggeli	Tea, pulykas., marg, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, parad. 1/2, zsemle	Tea, pulykas. 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Burg.leves, csirke aprópecs., zöldségfelfűjt	Burg.leves TM, csirke aprópecs., zölds.felfűjt TM	Burg.leves TM, csirke aprópecs., zölds.felfűjt TM, eper	Burg.leves TM, csirke aprópecs., zölds.felfűjt TM, eper
	Uzsonna	Eper	Eper		
	Vacsora	Tea, almás croissant, réteges joghurt	Tea, turista felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felv, margarin, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 14	Reggeli	Tea, tömlős sajt, sajtos stangli	Tea, téliszalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	S. répakr.leves, sült pulykamell, párolt rizs, tzatziki	S. répakr.leves TM, sertés sült, párolt rizs, cékla	S. répakr.leves TM, sertés sült, párolt rizs 1/2, cékla, üdítő	S. répakr.leves TM, sült pulykamell, párolt rizs 1/2, cékla, üdítő
	Uzsonna	Cseresznye	Cseresznye		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, z.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, gépsonka, marg, z.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, gépsonka, marg, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, z.papr. 1/2, zsemle
Szombat 15	Reggeli	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, póréh., félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, póréh., zsemle	Tea, tonhalkrém, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, tükörtojás, zöldbabfőzelék	Csontleves, sült virsli, zöldbabfőzelék TM	Csontleves, sült virsli, zöldbabfőzelék TM, meggy	Zöldségleves, tükörtojás, zöldbabpüréfőzelék TM, meggy
	Uzsonna	Meggy	Meggy		
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg., sav.káp., félbarna k.	Tea, sült császárszalonna, sav.káp., félbarna k.	Tea, sült császárszalonna, sav.káp.,	Tea, olasz felv 2 sz, margarin, zsemle
Vasárnap 16	Reggeli	Tea, pritaminos túrókrém, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felv, margarin, zsemle	Tea, pritaminos felv 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Marhagulyás, grízes metélt	Marhagulyás, grízes metélt	Marhagulyás, darafelfűjt TM diab, alma	Marhagulyás, darafelfűjt TM diab, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, zöldségkrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, kigyób, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, kigyób, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, kigyób, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *Mariann* 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: 2024.05.17.