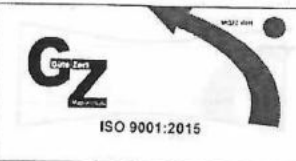




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

29. hét

2024. július 15-től 2024. július 21-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 15	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Tk magvas kenyér	Tej	Zöldségleves cérnametéllel Töltött paprika főtt burgonyával	Őszibarack	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Natúr joghurt, félbarna kenyér
Kedd 16	Citromos tea Krém túró Diós búrikifli	Tejeskávé	Fokhagyma krémleves levesgyönggyel Pincepörkölt szarvacska tésztával Kovászos uborka	Nektarin	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Szerda 17	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Tk kifli	Tej	Csontleves eperlevél tésztával Lecsós csirkemáj tarhonyával	Jégkrém	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kígyóborka, félbarna kenyér
Csütörtök 18	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½ Rozskenyér	Tej	Hideg málnaleves Zöldborsós sertéstokány Sült steak burgonyával Pepperóni paprika	Görögdinnye	Citromos tea Kápiakrém Póréhagyma Félbarna kenyér
Péntek 19	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Zöldpaprika ½ Sajtos stangli	Tej	Tárkonyos sertésraguleves Túrógombóc fahéjas-tejfölös öntettel	Sárgabarack	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet Tömlős sajt, kígyóborka Félbarna kenyér
Szombat 20	Citromos tea, tej Lóncs felvágott 3 szelet, margarin Félbarna kenyér	Kefir	Húsgaluska leves Sárgaborsófőzelék pulykapörköllettel ½	Üdítő	Citromos tea Almás croissant Réteges joghurt
Vasárnap 21	Citromos tea Hame pástétom, paradicsom ½ Félbarna kenyér	Tej	Marhagulyásleves Mákos metélt	Nektarin	Citromos tea Körözött, kápia paprika ½ Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Készítette: Árky Tamás
Elérhetőség: elmelez@kamerdo.hu



Előadta: Csatai Réka Vezető ápoló

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.06.19.



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



29. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. július 15.-2024. július 21.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 15	Reggeli	Tea, olasz felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya	Zöldségleves, húsgombóc, zeller mártás, főtt burgonya	Zöldségleves, töltött paprika diab, főtt burgonya 1/2, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack	
	Vacsora	Tea, marha párizsi, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
Kedd 16	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Fokhagyma krémleves, majorannás pulykaragu, szarvacska	Spárgakrémleves, majorannás pulykaragu, szarvacska tészta	Fokhagyma krémleves, pincepörkölt, szarvacska tészta 1/2, kovászos uborka, nektarin
	Uzsonna	Almabefőtt	Nektarin	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Szerda 17	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, lecsós csirkemáj, törtburgonya	Csontleves, csirke aprópecsenye, finomfőzelékpüré	Csontleves, lecsós csirkemáj, tarhonya 1/2, diabetikus ostya
	Uzsonna	Jégkrém	Jégkrém	
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, kígyóborka, zsemle
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, rozskenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, rozskenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Málnaleves, zöldborsós sertéstokány, steak burgonya	Őszibarack leves, zöldfűszeres csirketokány, törtburgonya	Málnaleves diab, zöldborsós sertéstokány, steak burgonya 1/2, pepperóni paprika, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, kápiakrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, kápiakrém, póréhagyma, zsemle
Péntek 19	Reggeli	Tea, sertés párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sertés párizsi, margarin, sajtos stangli	Tea, téliszalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, túrógombóc fahéjas-tejfölös öntettel	Tárkonyos sertésraguleves, túrógombóc fahéjas-tejfölös öntettel	Tárkonyos sertésraguleves, túrógombóc fahéjas-tejfölös öntettel diab, sárgabarack
	Uzsonna	Körtebefőtt	Sárgabarack	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, tömlős sajt, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kígyóborka, zsemle
Szombat 20	Reggeli	Tea, tej, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Kefir	
	Ebéd	Húsgaluska leves, pulykapörkölt 1/2, sárgaborsófőzelék	Húsgaluska leves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék diétás	Húsgaluska leves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék diétás, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, réteges joghurt, gofri 2 db	Tea, almás croissant, réteges joghurt	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, hame pástétom, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Marhagulyásleves, almaféljűt	Marhagulyásleves diétás, almaféljűt	Marhagulyásleves, almaféljűt diab, nektarin
	Uzsonna	Banán pép	Nektarin	
	Vacsora	Tea, körözött, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, félbarna kenyér	Tea, körözött, kápia paprika 1/2, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étiaapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelemz@kamerdo.hu



Handwritten signature

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.06.19



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



29. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ETREND II.

2024. július 15.-2024. július 21.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 15	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya	Zöldségleves, húsgombóc, zellermártás, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt diab	Zöldségleves, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
Kedd 16	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Spárgakrémleves, majorannás pulykaragu, burgonyapüré	Spárgakrémleves, majorannás pulykaragu, burgonyapüré 1/2, almabefőtt diab	Spárgakrémleves TM, majorannás pulykaragu TM, burgonyapüré TM
Szerda 17	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, zöldségpüré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált főtt krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 18	Ebéd	Csontleves, csirke aprópecsenye, finomfőzelékpüré	Csontleves, csirke aprópecsenye, finomfőzelékpüré, étcsokoládé	Csontleves, csirke aprópecsenye, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Jégkrém		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált rakott nyelv felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált rakott nyelv felvágott, félbarna kenyér	Tea, csulók sonkakrém, félbarna kenyér
Péntek 19	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, túrógombóc	Tárkonyos sertésraguleves, túrógombóc diab, körtebefőtt diab	Tárkonyos sertésraguleves TM, tejberizs TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Szombat 20	Reggeli	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Húsgaluska leves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék	Húsgaluska leves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék, üdítő	Húsgaluska leves, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
Vasárnap 21	Vacsora	Tea, réteges joghurt, gófri 2 db	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyásleves, almafelújít	Marhagulyásleves, almafelújít diab, meggy befőtt diab	Marhagulyásleves, almafelújít TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, lágy túrókrém, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *MK* Árkó Tamás Konyhafőnök *AT*

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló *CR*

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



oldalszám: 1/1

Dátum: 2024.06.19.



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



29. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. július 15.-2024. július 21.

Nap	Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 15	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, lilahagyma, tk kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, tk kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, főtt tojás 1 db, marg, lilah., zsemle
	Ebéd	Zölds.leves, grill cs.mell, zellermártás, főtt burg	Zöldégleges, töltött paprika, főtt burgonya	Zöldégleges, töltött paprika diab, főtt burgonya 1/2, őszibarack
	Uzsonna	Őszibarack	Őszibarack	Zöldségleges, húsgombóc, zellermártás TM, főtt burgonya 1/2, őszibarack
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, natúr jogh, félbarna kenyér	Tea, marha p. margarin, félbarna kenyér	Tea, marha p. margarin, zsemle
Kedd 16	Reggeli	Tea, krémtúró, diós búrkifli	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Ebéd	Fokhagymakrémleves, majorannás pulykaragu, szarvacska tészta	Spárgakr.leves TM, pincepörkölt, szarvacska tészta, kovászos uborka	Spárgakr.leves TM, pincepörkölt, szarvacska tészta 1/2, kovászos uborka, nektarin
	Uzsonna	Nektarin	Nektarin	Spárgakrémleves TM, majorannás pulykaragu TM, szarvacska tészta 1/2, nektarin
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg, parad. 1/2, félbarna k	Tea, vadász felv, marg, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, vadász felv, marg, parad. 1/2, zsemle
Szerda 17	Reggeli	Tea, zöldségkrém, tk kifli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, parad. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Ebéd	Kertészleves, lecsós csirkemáj, tarhonya	Csontleves, lecsós cs.máj, tarhonya	Csontleves, lecsós cs.máj, tarhonya 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Jégkrém	Étcsokoládé	Kertészleves, csirke aprópecsenye, finnfűzelékpüré TM, diabetikus ostya
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, csabai felv, marg, kigyóub, zsemle
Csütörtök 18	Reggeli	Tea, kokcasajt 2 db, parad. 1/2, rozskenyér	Tea, csülök sonka, marg, parad. 1/2, rozskenyér	Tea, csülök sonka, marg, parad. 1/2,
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Őszibarackleves TM, z.borsós s.tokány, steak burgonya 1/2, pepperóni paprika, üdítő
	Ebéd	Málnaleves, zöldf. csirketokány, steak burgonya	Őszibarackleves TM, z.borsós s.tokány, steak burgonya, pepperóni paprika	Őszibarackleves TM, zöldfűszeres csirketokány, lórtburgonya, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, kápiakrém, póréahagyma, félbarna kenyér	Tea, pritaminoz felv., marg, póréh, félbarna k.	Tea, pritaminoz felv., marg, póréh, zsemle
Péntek 19	Reggeli	Tea, tömlős sajt, zöldpapr. 1/2, sajtos stangli	Tea, téliszalámi, marg, zöldp. 1/2, félbarna	Tea, téliszalámi, marg, zöldp. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, téliszalámi, marg, zöldp. 1/2, zsemle
	Ebéd	Tárk. csirkeraguleves, túrógombóc tejjel	Tárkonyos s.raguleves TM, tejberizs TM	Tárkonyos s.raguleves TM, tejberizs TM
	Uzsonna	Sárgabarack	Sárgabarack	diab, sárgabarack
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg, kigyóub, félbarna	Tea, cs.mell sonka, marg, kigyóub, félbarna k.	Tea, cs.mell sonka, marg, kigyóub, zsemle
Szombat 20	Reggeli	Tea, tej túrkörtőjás, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, margarin, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej	Tea, löncs felv, margarin, zsemle
	Ebéd	Zöldségleges, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék	Húsgaluska leves, pulykapörk. 1/2, sárgaborsóf.	Húsgaluska leves, pulykapörk. 1/2, parajf. TM, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	Zöldségleges, pulykapörkölt 1/2, parajfőzelék TM, üdítő
	Vacsora	Tea, almás croissant, réteges joghurt	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
Vasárnap 21	Reggeli	Tea, tonhalkrém, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, hame pást., parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, hame pást., parad. 1/2, zsemle
	Ebéd	Marhagulyásleves, mákos metélt	Marhagulyás, mákos metélt	Marhagulyás, almafelfűjt TM diab, nektarin
	Uzsonna	Nektarin	Nektarin	Marhagulyás, almafelfűjt TM diab, nektarin
	Vacsora	Tea, körözött, kápia papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, kápia papr. 1/2, félbarna k.	Tea, zala felv, marg, kápia papr. 1/2,

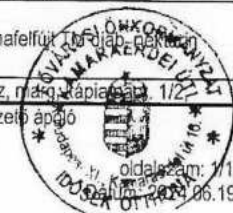
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: eilemez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
IDŐSEK OTTHONA 2024.06.19.