

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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

32. hét

2024. augusztus 5-től 2024. augusztus 11-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 5	Citromos tea Házi tonhalkrém Tk magvas kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Nyári székelykáposzta tejföllel	Szőlő	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Kedd 6	Citromos tea Füstölt sajtkrém, paradicsom ½ Rozskenyér	Tej	Rablóhúsleves Finomfőzelék egybefasírttal	Sárgadinnye	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Csalamádé, félbarna kenyér
Szerda 7	Citromos tea Krém túró Csokoládés croissant	Vaníliás tej	Kertészleves Mexikói sertésragu főtt tésztával	Kakaós krémleves töltött ostya	Citromos tea Sült császárszalonna Paprikába töltött káposzta ½ Félbarna kenyér
Csütörtök 8	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Napraforgómagos zsemle	Tej	Hideg ribizili leves Marha pörkölt tarhonyával Kovásszalonna	Görögdinnye	Citromos tea Kakaós csiga Gyümölcsjoghurt
Péntek 9	Citromos tea Padlizsánkrém, paradicsom ½ Mini baguette	Tej	Frankfurti leves Rántott pulykamell párolt rizzsel Tartármártás	Szilva	Citromos tea Pannónia sajt 3 szelet, margarin Félbarna kenyér
Szombat 10	Citromos tea Zala felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Daragaluska leves Burgonyafőzelék sült lecsókolbásszal	Sport szelet	Citromos tea Májkrém, kígyóuborka Félbarna kenyér
Vasárnap 11	Citromos tea Mediterrán túrókrém Pritaminpaprika ½, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos sertésraguleves Zúzapörkölt párolt bulgarral Csalamádé	Szilva	Citromos tea Diós búrkifli Réteges joghurt

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló





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



32. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. augusztus 5.-2024. augusztus 11.

Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 5	Reggeli	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, házi tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, nyári székelykáposzta	Zöldségleves, csöbenschütt brokkolis csirke, párolt rizs	Zöldségleves, nyári székelykáposzta, étcsokoládé
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, lönch felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, lönch felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Kedd 6	Reggeli	Tea, füstölt sajtkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, rozskenyér	Tea, füstölt sajtkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Rablóhúsleves, egybefasírt, finomfőzelék	Csirkeragu leves, egybefasírt, finomfőzelékpüré	Rablóhúsleves, egybefasírt, finomfőzelék diab, üdítő
	Uzsonna	Sárgadinnye kocka	Sárgadinnye	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, csalamádé, zsemle
Szerda 7	Reggeli	Tea, krémtúró, csokoládés croissant	Tea, csokoládés croissant, natúr joghurt	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Vanília tej	Vanília tej	
	Ebéd	Kertészleves, csirkeragu, főtt tészta	Kertészleves, csirkeragu, főtt tészta	Kertészleves, mexikói sertésragu, főtt tészta 1/2, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Kakaós krémmel töltött ostya	
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, sült császárszalonna, paprikába töltött káp. 1/2, zsemle
Csütörtök 8	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Oszibarack leves, marha pörkölt, tört burgonya, cékla	Oszibarack leves, marhapörkölt diétás, tarhonya, cékla	Ribizilleves diab, marhapörkölt, tarhonya 1/2, kovászos uborka, alma
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, gyümölcsjoghurt, gófri 2 db	Tea, kakaós csiga, gyümölcsjoghurt	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Péntek 9	Reggeli	Tea, padlizsánkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, mini baguette	Tea, padlizsánkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Frankfurti leves, sült pulykamell, párolt rizs, kapormártás	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, párolt rizs, kapormártás	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, párolt rizs 1/2, tartármártás diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, pannónia sajt, margarin, zsemle
Szombat 10	Reggeli	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Daragaluska leves, halrúd, burgonyafőzelék	Daragaluska leves, halrúd, burgonyafőzelék	Daragaluska leves, sült lecsókolbász, parajfőzelék, diabetikus ostya
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, májkrém, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kígyóborka, zsemle
Vasárnap 11	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, pritaminpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, majorannás pulykaragu, burgonyapüré	Tárkonyos sertésraguleves, majorannás pulykaragu, bulgur	Tárkonyos sertésraguleves, zúzapörkölt, bulgur 1/2, csalamádé, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, pritaminos felvágott, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elalmaz@kamerdo.hu



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.07.04.

		Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti Idősek Otthona 1112 Budapest, Kamaraerdei út 16. ETLAP - DIETÁS ETREND II.		
32. hét		ETLAP - DIETÁS ETREND II.		2024. augusztus 5.-2024. augusztus 11.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 5	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, csöbenschült brokkolis csirke, rizspép	Zöldségleves, csöbenschült brokkolis csirke, rizspép 1/2, étcsokoládé	Zöldségleves, csöbenschült brokkolis csirke TM, rizspép
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Kedd 6	Reggeli	Tea, karfiol püré, füstölt sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, füstölt sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, zöldségkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, egybefasírt, finomfőzelékpüré	Csirkeragu leves, egybefasírt, finomfőzelékpüré, üdítő	Csirkeragu leves, egybefasírt, finomfőzelékpüré TM
	Uzsonna	Sárgadinnye pép		Sárgadinnye pép
	Vacsora	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Szerda 7	Reggeli	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, csülök sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csülök sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, csirkeragu, zöldborsófőzelék	Kertészleves, csirkeragu, zöldborsófőzelék diab, túró rudi diab	Kertészleves, csirkeragu TM, zöldborsófőzelék TM
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
Csütörtök 8	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, marha pörkölt, törtbugonya, cékla	Őszibarack leves diab, marha pörkölt, törtbugonya 1/2, cékla, reszelt alma	Őszibarack leves TM, marha pörkölt, törtbugonya, cékla
	Uzsonna	Görögdió pép		Görögdió pép
	Vacsora	Tea, gyümölcsjoghurt, gofri 2 db	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott krém, félbarna kenyér
Péntek 9	Reggeli	Tea, padlizsánkrém, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, rizspép, kapormártás	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, rizspép 1/2, kapormártás, meggybefőtt diab	Tavaszi zöldségleves, sült pulykamell, rizspép, kapormártás TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, reszelt sajt, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi, félbarna kenyér
Szombat 10	Reggeli	Tea, fehérrepa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, fehérrepa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, halrúd, burgonyafőzelék	Daragaluska leves, halrúd, parajfőzelék, étcsokoládé	Daragaluska leves, halrúd, parajfőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, kefir, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, szardíniakrém, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
Vasárnap 11	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marga párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, majorannás pulykaragu, burgonyapüré	Tárkonyos sertésraguleves, majorannás pulykaragu, burgonyapüré 1/2, őszibarack befőtt diab	Tárkonyos zöldségleves, majorannás pulykaragu TM, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása	Tea, pítaminos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pítaminos felvágott krém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus  Árkó Tamás Konyhafőnök 

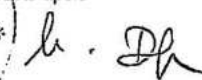
Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csátsai Réka Vezető ápoló





oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.07.04.



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



32. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2024. augusztus 5.-2024. augusztus 11.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 5	Reggeli	Tea, tonhalkrém, tk kenyér	Tea, tonhalkrém, tk kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.leves, csőbensült brokkolis csirke, rizs	Zölds.leves, csőbensült brokkolis csirke TM, rizs	Zölds.leves, csőbensült brokkolis csirke TM, rizs 1/2, étcsokoládé	Zölds.leves, csőbensült brokkolis csirke TM, rizs 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg, zöldp. 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv, marg, z.papr. 1/2, félbarna	Tea, löncs felv, marg, z.papr. 1/2, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz, marg, zöldp. 1/2, zsemle
Kedd 6	Reggeli	Tea, füstölt sajtkrém, parad. 1/2, rozskenyér	Tea, zöldségkrém, parad. 1/2, rozskenyér	Tea, zöldségkrém, parad. 1/2, zsemle	Tea, zöldségkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeraгу leves, főtt tojás, finomfőzelék	Rablóhúsleves, egybefasírt, finomfőzelék TM	Rablóhúsleves, egybefasírt, finomfőzelék TM diab, üdítő	Rablóhúsleves, főtt tojás, finomfőzelékpüré TM diab, üdítő
	Uzsonna	Sárgadinnye	Sárgadinnye		
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg, csalamádé, félbarna k.	Tea, paprikás szalámi, marg, csal., félbarna k.	Tea, paprikás szalámi, marg, csal., zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, zsemle
Szerda 7	Reggeli	Tea, krémtúró, croissant	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, zsemle	Tea, csülök sonka 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Vanília tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, csirkeraгу, főtt tészta	Kertészleves, mexikói sertésragu, főtt tészta	Kertészleves, mexikói sertésragu, főtt tészta 1/2, üdítő	Kertészleves, csirkeraгу, főtt tészta 1/2, üdítő
	Uzsonna	Kakaós krémmel töltött ostya	Üdítő		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg, papr.töltött káp. 1/2, félbarna	Tea, sült császársz., papr.töltött káp. 1/2, félbarna	Tea, sült császársz., papr.töltött káp. 1/2, zs	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, zsemle
Csütörtök 8	Reggeli	Tea, tömlős sajt, napr.magos zsemle	Tea, főtt debreceni, mustár, napr.zsemle	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt virsli, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Ribizilleves, marhapörkölt, tarh., kovászos ub.	Őszibarack leves TM, marhap., tarh., kov.ub.	Őszibarack leves TM diab, marhap., tarhonya 1/2, kov.ub., alma	Őszibarack leves TM diab, marhap., tarhonya 1/2, cékla, alma
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye		
	Vacsora	Tea, kakaós csiga, gyümölcsjoghurt	Tea, turista felv, marg, félbarna kenyér	Tea, turista felv, marg, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, marg, zsemle
Péntek 9	Reggeli	Tea, padlizsánkrém, parad. 1/2, mini baguette	Tea, padlizsánkrém, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, padlizsánkrém, parad. 1/2, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tavaszi zölds.leves, rántott pulykamell, párolt rizs, tartármártás	Tavaszi zölds.leves, sült pulykamell, párolt rizs, kapormártás TM	Tavaszi zölds.leves, sült pulykamell, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, meggybefőtt diab	Tavaszi zölds.leves, sült pulykamell, párolt rizs 1/2, kapormártás TM, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Szilva	Szilva		
	Vacsora	Tea, pannónia sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felv, margarin, zsemle	Tea, párizsi felv 2 sz, margarin, zsemle
Szombat 10	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, póréh., félbarna kenyér	Tea, zala felv, marg, póréh., zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, póréh., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Daragaluska leves, halrúd, burgonyafőzelék	Daragaluska leves, lecsókolbász, parajf. TM	Daragaluska leves, lecsókolbász, parajf. TM, étcsokoládé	Daragaluska leves, halrúd, parajf. TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Sport szelet	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kigyóborka, zsemle	Tea, tükörtőjás, marg, kigyób, zsemle
Vasárnap 11	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, prí.papr. 1/2, félbarna	Tea, marha p., marg, prí.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, marha p., marg, prí.papr. 1/2, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg, prí.papr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk. zöldségleves, zúzapörkölt, bulgur, csal.	Tárk. zöldségleves, zúzapörkölt, bulgur, csal.	Tárk. zöldségleves, zúzapörkölt, bulgur 1/2, csalamádé, őszibarack befőtt diab	Tárk. zöldségleves, majorannás pulykaraгу, bulgur 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Szilva	Szilva		
	Vacsora	Tea, diós búrkifli, réteges joghurt	Tea, pirítamos felv, marg, félbarna kenyér	Tea, pirítamos felv, marg, zsemle	Tea, pirítamos felv 2 sz, marg, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



oldalszám: 1/1
Datum: 2024.07.04.