



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

35. hét

2024. augusztus 26-tól 2024. szeptember 1-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 26	Citromos tea Briós, margarin, minijam Krém túró	Tejeskávé	Burgonyaleves Lencsefőzelék csibefasírttal	Szőlő	Citromos tea Kenőmájás, csalamádé Félbarna kenyér
Kedd 27	Citromos tea Padlizsánkrém, paradicsom ½ Napraforgómagos zsemle	Tej	Meggyleves Rakott cukkini tejföllel sütve	Körte	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Szerda 28	Citromos tea Csülök sonka 2 szelet Főtt tojás 1 db, margarin Kígyóborka, rozskenyér	Tej	Paradicsomleves betűtésztaival Sült csirkeszárny Hagymás törtburgonyával Csalamádé	Szilva	Citromos tea Majonézes sajtos kukoricasaláta Virslis croissant
Csütörtök 29	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, tk kenyér	Tej	Zöldségleves cernametélttel Juhtúrós-szalonnás galuska	Csokoládés parány	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Péntek 30	Citromos tea Főtt krinolin, mustár Tk kifli	Tej	Marhagulyásleves Vargabéles porcukor szórással	Szőlő	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Szombat 31	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet Tömlős sajt, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér	Tej	Daragaluska leves Zellerfőzelék sült tarjával	Kakaós krémmel töltött ostya	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Kígyóborka Félbarna kenyér
Vasárnap 1	Citromos tea Túrós batyu Natúr joghurt	Vaníliás tej	Tárkonyos sertésraguleves Krumplis tészta csemege uborkával	Tejszelet	Citromos tea Tepertő, póréhagyma Félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Készítette: Árky Tamás
Elérhetőség: elelmez@kamerdo.hu



Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.07.31.



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



35. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2024. augusztus 26.-2024. szeptember 1.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 26	Reggeli	Tea, briós, margarin, minijam, krémtúró	Tea, briós, margarin, minijam, krémtúró	Tea, pritamínos felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Burgonyaleves, csibefasírt, lencsefőzelék	Burgonyaleves, csibefasírt, sárgarépa-főzelék	Burgonyaleves, csibefasírt, sárgarépa-főzelék, étcsokoládé
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, csalamádé, zsemle
Kedd 27	Reggeli	Tea, padlizsánkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Körteleves, rakott cukkini	Körteleves, rakott cukkini	Meggye leves, diab, rakott cukkini, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle
Szerda 28	Reggeli	Tea, csülök sonka, főtt tojás, margarin, kigyóborka, rozskenyér	Tea, gépsonka, főtt tojás, margarin, rozskenyér	Tea, csülök sonka, főtt tojás, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Paradicsomleves, sült pulykamell, hagymás törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, sült pulykamell, törtburgonya, cékla	Paradicsomleves, diab, sült csirkeszárnnyal, hagymás törtburgonya 1/2, csalamádé, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, trappista sajt, margarin, zsemle
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, lönccsel felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, lönccsel felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, juhtúrós-szalonnás galuska	Zöldségleves, csirkeragu, galuska	Zöldségleves, csirkeragu, galuska 1/2, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Csokoládés parány	
	Vacsora	Tea, vadász felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, lilahagyma, zsemle
Péntek 30	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Marhagulyás, vargabéles	Marhagulyás diétás, vargabéles	Marhagulyás, vargabéles diab, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Szombat 31	Reggeli	Tea, csabai felvágott, tömlős sajt, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfőzelék	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfőzelék	Daragaluska leves, sült tarja, zellerfőzelék, diabetikus ostya
	Uzsonna	Údító	Kakaós krémmel töltött ostya	
	Vacsora	Tea, rakott nyelv, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, zsemle
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, túros batyu, natúr joghurt	Tea, zöldségkrém, zsemle
	Tízórai	Vanília tej	Vanília tej	
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, krumplis tészta, cékla	Tárkonyos sertésraguleves, paprikás burgonya diétás, natúr csirkemell, cékla	Tárkonyos sertésraguleves, paprikás burgonya 1/2, natúr csirkemell, csemege uborka, almabefőtt
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertő, póréhagyma, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmelez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



Oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.07.31.



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



35. hét

ETLAP - DIETAS ETREND II.

2024. augusztus 26.-2024. szeptember 1.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 26	Reggeli	Tea, krémtúró, gofri 2 db	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér	Tea, pritamínos felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Burgonyaleves, csibefasírt, sárgarépa-főzelék	Burgonyaleves, csibefasírt, sárgarépa-főzelék, étcsokoládé	Burgonyaleves TM, csibefasírt, sárgarépa-főzelék TM
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, kenőmájás, félbarna kenyér	Tea, kenőmájás, félbarna kenyér
Kedd 27	Reggeli	Tea, padlizsánkrém, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, rakott cukkini	Körteleves diab, rakott cukkini, reszelt alma	Körteleves TM, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált párizsi, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
Szerda 28	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, reszelt tojás, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, reszelt tojás, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, sült pulykamell, törtburgonya, cékla	Brokkoli krémleves, sült pulykamell, törtburgonya 1/2, cékla, túró rudi diab	Brokkoli krémleves TM, sült pulykamell, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Túró rudi		Uditó
	Vacsora	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, darált marha párizsi, félbarna k.	Tea, karfiol püré, reszelt sajt, darált marha párizsi, félbarna k.	Tea, karfiol püré TM, darált marha párizsi, félbarna k.
Csütörtök 29	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkeragu, burgonyapüré	Zöldségleves, csirkeragu, burgonyapüré 1/2, étcsokoládé	Zöldségleves, csirkeragu TM, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Péntek 30	Reggeli	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, almafelújít	Marhagulyás, almafelújít diab, meggybefőtt diab	Marhagulyás, almafelújít TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	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
Szombat 31	Reggeli	Tea, brokkoli püré, darált pulykasonka, tömlős sajt, félbarna k.	Tea, brokkoli püré, darált pulykasonka, félbarna k.	Tea, brokkoli püré, darált pulykasonka, félbarna k.
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfőzelék	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfőzelék, üditő	Daragaluska leves, sült csirkecomb filé, zellerfőzelék TM
	Uzsonna	Uditó		Uditó
	Vacsora	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
Vasárnap 1	Reggeli	Tea, körtés árpakása	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves, paprikás burgonya, natúr csirkemell, cékla	Tárkonyos sertésraguleves, paprikás burgonya 1/2, natúr csirkemell, cékla, almabefőtt diab	Tárkonyos sertésraguleves TM, paprikás burgonya, natúr csirkemell, cékla
	Uzsonna	Tejszelet		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, májkrém, félbarna kenyér

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

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Csizsar Réka Vezető ápoló



oldalszám: 1/1
Dátum: 2024.07.31.

