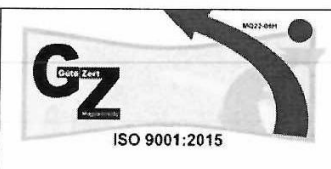




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti  
Idősek Otthona  
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

1. hét

2023. január 2-től 2023. január 8-ig

| Nap             | Reggeli  | Tízórai | Ebéd   | Uzsonna              | Vacsora   |
|-----------------|--|---------|--|----------------------|---|
| Hétfő<br>02     | Citromos tea<br>Paprikás szalámi 4 szelet, margarin<br>Kígyóuborka, félbarna kenyér                          | Tej     | Lebbencsleves<br>Sült csirkeszárny, párolt bulgur ½<br>Szalonnás zöldbab 1/2             | Mandarin             | Citromos tea<br>Magyaros sajtkrém<br>Rozskenyér   |
| Kedd<br>03      | Citromos tea<br>Főtt debreceni, ecetes torma<br>Félbarna kenyér  | Tej     | Csókakői kolbászleves<br>Diós pite   | Gyümölcs<br>joghurt  | Citromos tea<br>Zala felvágott 3 szelet, margarin<br>Kifli, kápia paprika 1/2             |
| Szerda<br>04    | Citromos tea<br>Sertés párizsi 2 szelet, margarin<br>Eidami sajt 2 szelet, paradicsom 1/2<br>Félbarna kenyér | Tej     | Karfiolkrémleves-levesgyöngy<br>Töltött csirkecomb<br>Petrezselymes jázmin rizs<br>Cékla | Krémtúró             | Citromos tea, tejeskávé<br>Mákos búrkifli   |
| Csütörtök<br>05 | Citromos tea<br>Tojáskrém, kígyóuborka<br>T.K. kenyér, félbarna kenyér                                       | Tej     | Francia hagymaleves<br>Brassói aprópecsenye<br>Fűszeres sültburgonya                     | Csokoládés<br>parány | Citromos tea<br>Löncs felvágott 3 szelet,<br>Natúr joghurt, félbarna kenyér               |
| Péntek<br>06    | Citromos tea<br>Csülöksonka 3 szelet, margarin<br>Újhagyma, félbarna kenyér                                  | Tej     | Mórahalmi gazdag leves<br>Piskóta kocka vanília öntettel                                 | Sült sütőtök         | Citromos tea<br>Hamé pástétom 1 db<br>Mini baguette                                       |
| Szombat<br>07   | Citromos tea<br>Bécsikrém, fekete retek<br>Félbarna kenyér   | Tej     | Csontleves lúdgége tésztával<br>Sertéssült<br>Paradicsomos káposzta                      | Mandarin             | Citromos tea<br>Olasz felvágott 3 szelet, kefir<br>Félbarna kenyér                        |
| Vasárnap<br>08  | Citromos tea<br>Disznósajt 3 szelet, margarin<br>Lilahagyma<br>Félbarna kenyér                               | Tej     | Sertés gulyásleves<br>Sajtos-tejfölös tészta   | Sport szelet         | Citromos tea<br>Pritaminos felvágott 3 szelet<br>Margarin, kígyóuborka<br>Félbarna kenyér |

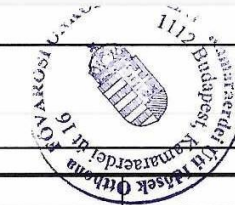
Készítette: Arky Tamás Konyhafőnök  
Kiss Mariann Dietetikus

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló



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



1. hét

ETLAP - DIÉTÁS ÉTREND

2023. január 2.-2023. január 8.

| Nap             |         | Epekímélő - rost-, zsírszegény   | Cukorbeteg étrend   | Pépes (spec pépes)  |
|-----------------|---------|--|---|---|
| Hétfő<br>02     | Reggeli | Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér                                 | Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, zsemle   | Tea, tejföl 2dl, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér              |
|                 | Tízórai | Tej  |   | Tej   |
|                 | Ebéd    | Kertészleves, kakukkfűves sült csirkemell, párolt bulgur 1/2, párolt zöldség 1/2 | Kertészleves, kakukkfűves sült csirkemell, párolt bulgur 1/2, szalonnás ceruzabab 1/2, mandarin | Kertészleves, kakukkfűves sült csirkemell, finomfőzelék             |
|                 | Uzsonna | Mandarin   |   | Banán   |
| Kedd<br>03      | Vacsora | Tea, májkrém, rozskenyér   | Tea, magyaros sajtkrém, zsemle  | Tea, brokkoli püré, sajtkrém, félbarna kenyér                       |
|                 | Reggeli | Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér  | Tea, főtt debreceni, ecetes torma, zsemle   | Tea, kefir, virslikrém, félbarna kenyér                             |
|                 | Tízórai | Tej  |   | Tej   |
|                 | Ebéd    | Csirkeragu leves diétás, gyümölcsrizs  | Csirkeragu leves, gyümölcsrizs diab, üdítő  | Csirkeragu leves diétás, gyümölcsrizs                               |
| Szerda<br>04    | Uzsonna | Gyümölcsjoghurt  |   | Gyümölcsjoghurt   |
|                 | Vacsora | Tea, zala felvágott, margarin, kifli   | Tea, zala felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle  | Tea, zellerpüré, darált zala felvágott, félbarna kenyér             |
|                 | Reggeli | Tea, párizsi felvágott, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér                   | Tea, párizsi felvágott, eidami sajt, margarin, paradicsom, zsemle                               | Tea, zöldség püré, párizsikrém, reszelt sajt, félbarna kenyér       |
|                 | Tízórai | Tej  |   | Tej   |
| Csütörtök<br>05 | Ebéd    | Karfiol krémleves, sült csirkecomb, petrezselymes rizs, cékla                    | Karfiol krémleves, sült csirkecomb, petrezselymes rizs 1/2, cékla, körtebefőtt diab             | Karfiol krémleves, sült csirkecomb filé, petrezselymes rizs, cékla  |
|                 | Uzsonna | Körtebefőtt  |   | Krémtúró  |
|                 | Vacsora | Tea, tejeskávé, gofri 2 db   | Tea, turista felvágott, margarin, zsemle  | Tea, tejeskávé, gofri 2 db  |
|                 | Reggeli | Tea, főtt tojás 2 db, margarin, félbarna kenyér                                  | Tea, tojáskrém, kigyóborka, zsemle  | Tea, lágy tojáskrém, félbarna kenyér                                |
| Péntek<br>06    | Tízórai | Tej  |   | Tej   |
|                 | Ebéd    | Sárgarépa krémleves, brassói csirke aprópecsenye, sült burgonya                  | Francia hagymaleves, brassói aprópecsenye, fűszeres sült burgonya 1/2, üdítő                    | Sárgarépa krémleves, brassói csirke aprópecsenye, sült burgonya     |
|                 | Uzsonna | Csokoládés parány  |   | Üdítő   |
|                 | Vacsora | Tea, pulyka felvágott, natúr joghurt, félbarna kenyér                            | Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle  | Tea, natúr joghurt, darált pulyka felvágott, félbarna kenyér        |
| Szombat<br>07   | Reggeli | Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér                                | Tea, csülöksonka, margarin, újhagyma, zsemle  | Tea, tejföl 2dl, sopronikrém, félbarna kenyér                       |
|                 | Tízórai | Tej  |   | Tej   |
|                 | Ebéd    | Mórahalmi gazdagleves, piskóta kocka vanília öntettel                            | Magyaros karalábéleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2, sült sütőtök | Mórahalmi gazdagleves, piskóta kocka vanília öntettel               |
|                 | Uzsonna | Sült sütőtök   |   | Sült sütőtök  |
| Vasárnap<br>08  | Vacsora | Tea, hamé pástétom, mini baguette  | Tea, hamé pástétom, zsemle  | Tea, karalábé püré, hamé pástétom, félbarna kenyér                  |
|                 | Reggeli | Tea, bécsikrém, félbarna kenyér  | Tea, bécsikrém, fekete retek, zsemle  | Tea, bécsikrém, sárgarépa püré, félbarna kenyér                     |
|                 | Tízórai | Tej  |   | Tej   |
|                 | Ebéd    | Csontleves, sertés sült diétás, zöldbabpüré főzelék                              | Csontleves, sertéssült, paradicsomos káposzta diab, mandarin                                    | Csontleves, sertés sült diétás, zöldbabpüré főzelék                 |
| Vasárnap<br>08  | Uzsonna | Mandarin   |   | Tejszelet   |
|                 | Vacsora | Tea, olasz felvágott, kefir, félbarna kenyér                                     | Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle  | Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér                 |
|                 | Reggeli | Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér                                    | Tea, disznósajt, margarin, lillahagyma, zsemle  | Tea, almás céklapüré, darált marha párizsi, félbarna kenyér         |
|                 | Tízórai | Tej  |   | Tej   |
| Vasárnap<br>08  | Ebéd    | Zöldségleves, brokkolis-sajtos csirkemell csőben sütve, párolt rizs              | Zöldségleves, brokkolis-sajtos csirkemell csőben sütve, párolt rizs 1/2, diabetikus ostya       | Zöldségleves, brokkolis-sajtos csirkemell csőben sütve, párolt rizs |
|                 | Uzsonna | Dörmi  |   | Dörmi   |
| Vasárnap<br>08  | Vacsora | Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér   | Tea, pritaminos felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle   | Tea, natúr joghurt, sonkakrém, félbarna kenyér                      |

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

A dokumentum kódja: MU-É-05/A06

Verziószám: 04

oldalszám: 1/1  
Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.





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



1. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND II.

2023. január 2.-2023. január 8.

| Nap             |         | Sertéshús mentes   | Laktózmentes  | Cukros, tejtmentes  |
|-----------------|---------|--|---|---|
| Hétfő<br>02     | Reggeli | Tea, csirkemell sonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér             | Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér                      | Tea, paprikás szalámi, margarin, kigyóborka, zsemle   |
|                 | Tízórai | Tej  | Növényi tej   |   |
|                 | Ebéd    | Kertészleves, sült csirkeszárny, párolt bulgur 1/2, párolt zöldség 1/2   | Lebbencsleves, sült csirkeszárny, párolt bulgur 1/2, szalonnás ceruzabab 1/2      | Kertészleves, sült csirkeszárny, párolt bulgur 1/2, szalonnás ceruzabab 1/2, mandarin           |
|                 | Uzsonna | Mandarin   | Mandarin  |   |
|                 | Vacsora | Tea, magyaros sajtkrém, rozskenyér                                       | Tea, gépsonka, margarin, rozskenyér   | Tea, gépsonka, margarin, zsemle   |
| Kedd<br>03      | Reggeli | Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér                                      | Tea, főtt debreceni, ecetes torma, félbarna kenyér                                | Tea, főtt debreceni, ecetes torma, zsemle   |
|                 | Tízórai | Tej  | Növényi tej   |   |
|                 | Ebéd    | Csirkeraagu leves, diós pite   | Csirkeraagu leves, diós pite  | Csirkeraagu leves, gyümölcsrizs diab TM, üdítő  |
|                 | Uzsonna | Gyümölcsjoghurt  | Üdítő   |   |
|                 | Vacsora | Tea, kockasajt 2 db, kápia paprika 1/2, kifli                            | Tea, zala felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, félbarna kenyér                 | Tea, zala felvágott, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle  |
| Szerda<br>04    | Reggeli | Tea, eidami sajt 3 szelet, margarin, paradicsom 1/2, félbarna k.         | Tea, párizsi felvágott 3 szelet, margarin, paradicsom 1/2, félbarna               | Tea, párizsi felvágott 3 szelet, margarin, paradicsom 1/2,                                      |
|                 | Tízórai | Tej  | Növényi tej   |   |
|                 | Ebéd    | Karfiol krémleves, töltött csirkecomb, petrezselymes rizs, cékla         | Karfiol krémleves TM, töltött csirkecomb, petrezselymes rizs, cékla               | Karfiol krémleves TM, sült csirkecomb, petrezselymes rizs, cékla, körtebefőtt diab              |
|                 | Uzsonna | Krémtúró   | Körtebefőtt   |   |
|                 | Vacsora | Tea, tejeskávé, mákos búrkifli   | Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér                                 | Tea, turista felvágott, margarin, zsemle  |
| Csütörtök<br>05 | Reggeli | Tea, tojáskrém, kigyóborka, tk kenyér, félbarna kenyér                   | Tea, tojáskrém, kigyóborka, félbarna kenyér                                       | Tea, tojáskrém, kigyóborka, zsemle  |
|                 | Tízórai | Tej  | Növényi tej   |   |
|                 | Ebéd    | Francia hagymaleves, brassói csirke aprópecsenye, fűszeres sült burgonya | Sárgarépa krémleves TM, brassói aprópecsenye, fűszeres sült burgonya              | Sárgarépa krémleves TM, brassói aprópecsenye, fűszeres sült burgonya 1/2, üdítő                 |
|                 | Uzsonna | Csokoládés parány  | Üdítő   |   |
|                 | Vacsora | Tea, pulyka felvágott, natúr joghurt, félbarna kenyér                    | Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér                                   | Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle  |
| Péntek<br>06    | Reggeli | Tea, tömlős sajt, újhagyma, félbarna kenyér                              | Tea, csülöksonka, margarin, újhagyma, félbarna kenyér                             | Tea, csülöksonka, margarin, újhagyma, zsemle  |
|                 | Tízórai | Tej  | Növényi tej   |   |
|                 | Ebéd    | Mórahalmi gazdagleves, piskótakocka vanília öntettel                     | Magyaros karalábéleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2 | Magyaros karalábéleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs 1/2, párolt zöldség 1/2, sült sütőtök |
|                 | Uzsonna | Sült sütőtök   | Sült sütőtök  |   |
|                 | Vacsora | Tea, tonhal, margarin, mini baguette                                     | Tea, hamé pástétom, félbarna kenyér   | Tea, hamé pástétom, zsemle  |
| Szombat<br>07   | Reggeli | Tea, trappista sajt, margarin, fekete retek, félbarna kenyér             | Tea, bécsikrém, fekete retek, félbarna kenyér                                     | Tea, bécsikrém, fekete retek, zsemle  |
|                 | Tízórai | Tej  | Növényi tej   |   |
|                 | Ebéd    | Kertileves, tükörtójas, paradicsomos káposzta                            | Csontleves, sertéssült, paradicsomos káposzta                                     | Csontleves, sertéssült, paradicsomos káposzta diab, mandarin                                    |
|                 | Uzsonna | Mandarin   | Mandarin  |   |
|                 | Vacsora | Tea, tejbedara kakaó szórással   | Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér                                   | Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle  |
| Vasárnap<br>08  | Reggeli | Tea, főtt tojás 2 db, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér              | Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér                            | Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle   |
|                 | Tízórai | Tej  | Növényi tej   |   |
|                 | Ebéd    | Zöldségleves, brokkolis-sajtos csirkemell csöben sütve, párolt rizs      | Zöldségleves, grill csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt brokkoli 1/2              | Zöldségleves, grill csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt brokkoli 1/2, almabefőtt diab           |
|                 | Uzsonna | Sport szelet   | Almabefőtt  |   |
|                 | Vacsora | Tea, sonkás tömlős sajt, kigyóborka, félbarna kenyér                     | Tea, pritamínos felvágott, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér                  | Tea, pritamínos felvágott, margarin, kigyóborka, zsemle   |

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Arky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető ápoló

**Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!**

A dokumentum kódja: MU-É-05/A06

Verziószám: 04

oldalszám: 1/1

Hatálybalépés időpontja: 2022.06.13.