



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

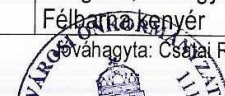
46. hét

2023. november 13-tól 2023. november 19-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 13	Citromos tea, kakaó Miniméz, minijam, margarin Félbarna kenyér	Kalács	Tejfölös zöldbaleves Marha pörkölt galuskával Pepperóni paprika	Banán	Citromos tea Disznósajt 2 szelet, margarin Lilahagyma, félbarna kenyér
Kedd 14	Citromos tea Csülök sonka 2 szelet, kockasajt 1db Fekete retek, félbarna kenyér	Tej	Trópusi gyümölcsleves Rozmaringos pulykasült párolt rizszel Almapaprika	Füstölt sajtos pogácsa	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér
Szerda 15	Citromos tea Főtt krinolin, mustár T.K. kifli Félbarna kenyér	Tej	Francia hagymakréMLEVES- levesgyöngy Székelykáposzta tejföllel	Narancs	Citromos tea Pritaminos felvágott 3 szelet Margarin, hónapos retek Félbarna kenyér
Csütörtök 16	Citromos tea Sonkakrém, kigyóuborka T.K.kenyér, félbarna kenyér	Tej	Rablóhúsleves Sárgaborsófőzelék sült debrecenivel	Sport szelet	Citromos tea Házi magyaros sajtkrém Póréhagyma, félbarna kenyér
Péntek 17	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Újhagyma Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Zöldséges libaleves cérnametéllel Rozmaringos kacsacomb, párolt lilakáposzta, hagymás törtburgonya	Mandarin	Citromos tea Tejbedara fahéjas porcukorral Puffancs
Szombat 18	Citromos tea Mediterrán túrókrém Sajtos stangli, félbarna kenyér	Tej	Zelleres burgonyaleves Csirkepörkölt párolt bulgarral Uborkasaláta	Túrós batyu	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Vasárnap 19	Citromos tea Hame pástétom, paradicsom ½ Félbarna kenyér	Tej	Csülkös bableves Mákos tészta porcukorral	Kivi	Citromos tea Olasz felvágott 3 szelet Margarin, lilahagyma Félbarna kenyér

Készítette: Arky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Ellátta: Csabai Réka Vezető ápoló





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



46. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2023. november 13.-2023. november 19.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 13	Reggeli	Tea, kakaó, miniméz, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, kakaó, miniméz, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, vegakrém, zsemle
	Tízórai	Kalács	Kalács	
	Ebéd	Tejfölös zöldbableves, marha pörkölt, galuska	Zöldbabpüréleves, marharagu, galuska	Tejfölös zöldbableves, marha pörkölt, kuszkusz 1/2, pepperóni paprika, narancs
	Uzsonna	Banán	Banán	
	Vacsora	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, zsemle	Tea, disznósajt, margarin, lilahagyma, zsemle
Kedd 14	Reggeli	Tea, csülök sonka, kockasajt, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka 3 szelet, margarin, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Trópusi gyümölcsleves, rozmaringos pulykasült, párolt rizs, cékla	Almaleves, rozmaringos pulykasült diétás, párolt rizs, cékla	Almaleves diab, rozmaringos pulykasült, párolt rizs 1/2, almapaprika, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, zsemle
Szerda 15	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, tk kifli, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Francia hagymakrémleves, székelykáposzta	Sárgarépakrémleves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfűjt	Francia hagymakrémleves, székelykáposzta, narancs
	Uzsonna	Udító	Udító	
	Vacsora	Tea, pritaminos felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pritaminos felvágott, margarin, hónapos retek, zsemle
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, sonkakrém, kigyóborka, tk kenyér, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Rablóhúsleves, sült virsli, sárgaborsófőzelék	Zöldségleves, sült virsli, brokkolifőzelék	Rablóhúsleves, sült debreceni, brokkolifőzelék, diabetikus ostya
	Uzsonna	Sport szelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, házi magyaros sajtkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, házi magyaros sajtkrém, póréhagyma, zsemle
Péntek 17	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, újhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Kertészleves, rozmaringos kacsacomb, párolt makaroszta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Kertészleves, rozmaringos kacsacomb, törtburgonya, cékla	Zöldséges libaleves, rozmaringos kacsacomb, párolt lilakáposzta 1/2 diab, hagymás törtburgonya 1/2, mandarin
	Uzsonna	Körtebefőtt	Mandarin	
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéjas porcukorral, puffancs	Tea, tejbedara fahéjas porcukorral, puffancs	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Szombat 18	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, sajtos stangi, félbarna kenyér	Te, mediterrán túrókrém, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zelleres burgonyaleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya	Zelleres burgonyaleves, zöldséges csirkeragu, párolt bulgur	Zellerleves, csirkepörkölt, párolt bulgur 1/2, uborkasaláta diab., étcsokoládé
	Uzsonna	Túrós batyu	Túrós batyu	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, jégrettek, zsemle
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Pulykaragu leves, almafelfűjt	Pulykaragu leves, almafelfűjt	Pulykaragu leves, almafelfűjt diab, kivi
	Uzsonna	Kivi kocka	Banán	
	Vacsora	Tea, plasz felvágott, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, plasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	



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



46. hét

ETLAP - DIETAS ETREND II.

2023. november 13.-2023. november 19.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 13	Reggeli	Tea, kakaó, margarin, félbarna kenyér	Tea, vegakrém, félbarna kenyér	Tea, vegakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kalács		Növényi tej
	Ebéd	Zöldbabpüréleves, marharagu, főtt burgonya	Zöldbabpüréleves, marharagu, főtt burgonya 1/2, reszelt alma	Zöldbabpüréleves TM, marharagu, főtt burgonya
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
Kedd 14	Reggeli	Tea, brokkoli püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált csülök sonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, rozmaringos pulykasült, rizspép, cékla	Almaleves diab, rozmaringos pulykasült, rizspép 1/2, cékla, üdítő	Almaleves TM, rozmaringos pulykasült, rizspép, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Üdítő
	Vacsora	Tea, kefir, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, sopronikrém, félbarna kenyér
Szerda 15	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sárgarépakrémleves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfújt	Sárgarépakrémleves, csirke aprópecsenye, zöldségfelfújt, üdítő	Sárgarépakrémleves TM, csirke aprópecsenye, zöldségfelfújt TM
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, sült virsli, brokkolifőzelék	Zöldségleves, sült virsli, brokkolifőzelék, almabefőtt diab	Zöldségleves, sült virsli, brokkolifőzelék TM
	Uzsonna	Tejszelet		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, zöldségpüré, házi sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré, házi sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, zöldségpüré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Péntek 17	Reggeli	Tea, karfiol püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, rozmaringos kacsacomb, törtburgonya, cékla	Kertészleves, rozmaringos kacsacomb, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Kertészleves, rozmaringos kacsacomb, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, tejbedara fahéjas porcukorral, puffancs	Tea, lönckrém, félbarna kenyér	Tea, lönckrém, félbarna kenyér
Szombat 18	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, darált tavaszi felvágott, félbarna k.	Tea, mediterrán túrókrém, darált tavaszi felvágott, félbarna k.	Tea, tavaszikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zelleres burgonyaleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya	Zellerleves, zöldséges csirkeragu, főtt burgonya 1/2, üdítő	Zellerleves TM, zöldséges csirkeragu TM, főtt burgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, karalábé püré, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált turista felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált turista felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Pulykaragu leves, almafelfújt	Pulykaragu leves, almafelfújt diab, kivi pép	Pulykaragu leves, almafelfújt TM
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép
	Vacsora	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változtatás idejét fenntartjuk!



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



46. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2023. november 13.-2023. november 19.

Nap	Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend	
Hétfő 13	Reggeli	Tea, kakaó, miniméz, minijam, margarin, félbarna	Tea, vegakrém, félbarna kenyér	Tea, vegakrém, zsemle	
	Tízórai	Kalács	Növényi tej	Tea, vegakrém, zsemle	
	Ebéd	Tejf. Z.bableves, marha p., galuska, pepp. papr.	Z.bableves TM, marha p., galuska, pepp. papr.	Zöldbaleves TM, marha pörkölt, kuszkusz 1/2 pepp. papr., narancs	Zöldbapüréleves TM, marharagu, kuszkusz 1/2, narancs
	Uzsonna	Banán	Banán	Tea, disznósajt, marg., lilah., félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg., lilah., zsemle
	Vacsora	Tea, baromfi párizsi, marg., lilah., félbarna k.	Tea, disznósajt, marg., lilah., félbarna kenyér	Tea, disznósajt, marg., lilah., zsemle	Tea, baromfi párizsi 2 sz, marg., lilah., zsemle
Kedd 14	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, fekete retek, félbarna k.	Tea, csülök s. 3 sz., marg., fekete retek, félbarna	Tea, csülök s. 3 sz., marg., fekete retek, zse	
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Almaleves TM diab, rozmaringos pulykasült, párolt rizs 1/2, almapaprika, üdítő	Almaleves TM diab, rozmaringos pulykasült, párolt rizs 1/2, cékla, üdítő
	Ebéd	Trópusi gyüm.levés, rozmaringos pulykasült, párolt rizs, almapaprika	Almaleves TM, rozmaringos pulykasült, párolt rizs, almapaprika	Tea, csabai felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felv., margarin, zsemle
	Uzsonna	Füstölt sajtos pogácsa	Üdítő	Tea, csabai felv., margarin, zsemle	Tea, soproni felv 2 sz., marg, zsemle
	Vacsora	Tea, trappista sajt, marg., félbarna kenyér	Tea, csabai felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felv., margarin, zsemle	Tea, soproni felv 2 sz., marg, zsemle
Szerda 15	Reggeli	Tea, kakaós-banános zabkása, félbarna k.	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Répakrémleves TM, csirke aprópecsenye, zölds.felfűjt TM, narancs	Répakrémleves TM, csirke aprópecsenye, zölds.felfűjt TM, narancs
	Ebéd	Fr. hagymakr.levés, csirke aprópecs., zölds.felfűjt	Répakr.levés TM, csirke aprópecs, zölds.felfűjt	Tea, priit. felv., marg., retek, zsemle	Tea, priit. felv., marg., retek, zsemle
	Uzsonna	Narancs	Narancs	Tea, priit. felv., marg., retek, zsemle	Tea, priit. felv., marg., retek, zsemle
	Vacsora	Tea, pulykasonka, marg., retek, félbarna kenyér	Tea, priit. felv., marg., retek, félbarna kenyér	Tea, priit. felv., marg., retek, zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., retek, zsemle
Csütörtök 16	Reggeli	Tea, natúr joghurt, gofri 2 db	Tea, sonkakrém, kigyóub., tk kenyér	Tea, sonkakrém, kigyóub., zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Rablóhúsl., sült debr., brokkolífozelék TM, almabefőtt diab	Zöldségleves, főtt tojás, brokkolífozelék TM, almabefőtt diab
	Ebéd	Zölds.levés, főtt tojás, brokkolífozelék	Rablóhúsl., sült debr., brokkolífozelék TM	Tea, zala felv., marg, póréh., félbarna kenyér	Tea, zala felv. 2 sz, marg, póréh., zsemle
	Uzsonna	Sport szelet	Almabefőtt	Tea, zala felv., marg, póréh., zsemle	Tea, zala felv. 2 sz, marg, póréh., zsemle
	Vacsora	Tea, házi sajtkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, zala felv., marg, póréh., félbarna kenyér	Tea, zala felv., marg, póréh., zsemle	Tea, zala felv. 2 sz, marg, póréh., zsemle
Péntek 17	Reggeli	Tea, tömlős sajt, újhagyma, rozskenyér	Tea, marha p., marg., újhagyma, rozskenyér	Tea, marha p., marg., újhagyma, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Libaleves, rozmaringos kacsacomb, törtburgonya 1/2, cékla, mandarin	Kertészleves, rozmaringos kacsacomb, törtburgonya 1/2, cékla, mandarin
	Ebéd	Libaleves, rozmaringos kacsacomb, mákap. 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Libaleves, rozmaringos kacsacomb, mákaposzta 1/2, hagymás törtburgonya 1/2	Tea, löncs felv., marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv. 2 sz, marg, zsemle
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	Tea, löncs felv., marg, zsemle	Tea, löncs felv. 2 sz, marg, zsemle
	Vacsora	Tea, tejbédara, puffancs	Tea, löncs felv., marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., marg, zsemle	Tea, löncs felv. 2 sz, marg, zsemle
Szombat 18	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, sajtos stangli	Tea, tavaszi felv, marg, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felv, marg, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Zellerleves TM, csirkepörk., bulgur 1/2,ub.saláta diab., üdítő	Zellerleves TM, zöldséges csirkeragu TM, bulgur 1/2, üdítő
	Ebéd	Zell.burg.levés, csirkepörkölt, párolt bulgurral, uborkasaláta	Zellerleves TM, csirkepörk., bulgur, uborkasaláta, mandarin	Tea, cs.mellsonka, marg., jégretrek, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg., jégretrek, zsemle
	Uzsonna	Túrós batyu	Üdítő	Tea, cs.mellsonka, marg., jégretrek, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg., jégretrek, zsemle
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg., jégretrek, félbarna k.	Tea, cs.mellsonka, marg., jégretrek, félbarna k.	Tea, cs.mellsonka, marg., jégretrek, zsemle	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg., jégretrek, zsemle
Vasárnap 19	Reggeli	Tea, tonhalkrém, paradicsom 1/2, félbarna k.	Tea, hame pástétom, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, hame pástétom, parad. 1/2, zsemle	
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Pulykaragu leves, almafeűjt TM diab, kivi	Pulykaragu leves, almafeűjt TM diab, kivi
	Ebéd	Pulykaragu leves, mákos tészta	Csülkös babgulyás, mákos tészta	Pulykaragu leves, almafeűjt TM diab, kivi	Pulykaragu leves, almafeűjt TM diab, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	Pulykaragu leves, almafeűjt TM diab, kivi	Pulykaragu leves, almafeűjt TM diab, kivi
	Vacsora	Tea, zölds.levés, főtt tojás, brokkolífozelék	Tea, zölds.levés, főtt tojás, brokkolífozelék	Tea, zölds.levés, főtt tojás, brokkolífozelék	Tea, zölds.levés, főtt tojás, brokkolífozelék