



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

50. hét

2023. december 11-től 2023. december 17-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 11	Citromos tea Főtt virsli, mustár, tk kifli Félbarna kenyér	Tej	Húsleves cérnametéllel Paradicsomos káposzta Sült császárszalonnával	Mandarin	Citromos tea Tepertőkrém, lilahagyma Félbarna kenyér
Kedd 12	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Kígyóuborka, korpás zsemle Félbarna kenyér	Tej	Sütőtök krémleves tökmaggal Lecsós csirkemáj tarhonyával	Kivi	Citromos tea Kakaós-banános zabkása Puffancs
Szerda 13	Citromos tea Mediterrán túrókrém, mini baguette Félbarna kenyér	Tej	Kertészleves Rakott burgonya tejföllel sütve Csemege uborka	Túró rudi	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér
Csütörtök 14	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1/2, rozskenyér Félbarna kenyér	Tej	Gombakrémleves levesgyönggyel Rántott csirkecomb filé Kukoricás rizzsel Tartármártás	Narancs	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Kígyóuborka Félbarna kenyér
Péntek 15	Citromos tea Paprikás szalámi 4 szelet, margarin Jégretek, kifli, félbarna kenyér	Tej	Lencsegulyás Mákos guba vanília öntettel	Banán	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, kefir, félbarna kenyér
Szombat 16	Citromos tea Almás croissant, réteges joghurt Félbarna kenyér	Kakaó	Mórahalmi gazdagleves Paprikás burgonya sült debrecenivel Csalamádé	Almabefőtt	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom 1/2, félbarna kenyér
Vasárnap 17	Citromos tea Kolbászkarika, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaraguleves Káposztás kocka	Mandarin	Citromos tea Tejbedara fahéj szórással Diós patkó

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!





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



50. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2023. december 11.-2023. december 17.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 11	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, tk kifli, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Húsleves, halrúd, parajfőzelék	Húsleves, halrúd, parajfőzelék diétás	Húsleves, sült császárszalonna, paradicsomos káposzta diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, tepertókrém, lilahagyma, zsemle
Kedd 12	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sütőtök krémleves, lecsós csirkemáj, törtburgonya	Sütőtök krémleves, zöldséges csirkeragu, tarhonya	Sütőtök krémleves, lecsós csirkemáj, tarhonya 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Őszibarack befőtt	
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Szerda 13	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Kertészleves, rakott burgonya, csemege uborka karika	Kertészleves, rakott cukkini	Kertészleves, rakott cukkini, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, csabai felvágott, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Gombakrémleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, tartármártás	Brokkoli krémleves, sült csirkecomb filé, párolt rizs, cékla	Gombakrémleves, sült csirkecomb filé, kukoricás rizs 1/2, tartármártás diab, narancs
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, kígyóuborka, zsemle
Péntek 15	Reggeli	Tea, paprikás szalámi, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, kifli, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Lencsegyulás, mákos guba vanília öntettel	Marhagulyás diétás, őszibarack felfűjt	Marhagulyás, őszibarack felfűjt diab, kivi
	Uzsonna	Banán pép	Banán	
	Vacsora	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, sertés rakott nyelv, margarin, zsemle
Szombat 16	Reggeli	Tea, almás croissant, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, almás croissant, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
	Tízórai	Kakaó	Kakaó	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, paprikás burgonya csirkével, cékla	Mórahalmi gazdagleves, paprikás burgonya diétás csirkével, cékla	Mórahalmi gazdagleves, sült debreceni, paprikás burgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Vasárnap 17	Reggeli	Tea, kolbászkarika, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kolbászkarika, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, káposztás kocka	Tárkonyos zöldségleves, pulyka aprópecsenye, zöldség felfűjt	Tárkonyos zöldségleves, pulyka aprópecsenye, zöldség felfűjt, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, tejbédara, gófri 2 db	Tea, tejbédara, gófri 2 db	Tea, olasz felvágott, margarin, zsemle

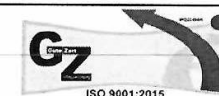
Készítette: Kiss Mariann Dietetikus

Arky Tamás Konyhafőnök

Javánadrta: Csáti Réka Vezető árnó



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



50. hét

ETLAP - DIETAS ETREND II.

2023. december 11.-2023. december 17.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 11	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Húsleves, halrúd, parajfőzelék	Húsleves, halrúd, parajfőzelék, őszibarack befőtt diab	Húsleves, halrúd, parajfőzelék TM
	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	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
Kedd 12	Reggeli	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Sütőtök krémleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya	Sütőtök krémleves, zöldséges csirkeragu, törtburgonya 1/2, kivi pép	Sütőtök krémleves TM, zöldséges csirkeragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Kivi pép		Kivi pép
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
Szerda 13	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, rakott cukkini	Kertészleves, rakott cukkini, túró rudi diab	Kertészleves, rakott cukkini TM
	Uzsonna	Túró rudi		Udító
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, hame pástétom, félbarna kenyér
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Gombakrémleves, sült csirkecomb filé, rizspép, tartármártás	Gombakrémleves, sült csirkecomb filé, rizspép 1/2, tartármártás diab, körtebefőtt diab	Brokkoli krémleves TM, sült csirkecomb filé, rizspép, cékla
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, karfiol püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér
Péntek 15	Reggeli	Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré TM, darált pulykasonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhagulyás, őszibarack felfújt	Marhagulyás, őszibarack felfújt diab, kivi pép	Marhagulyás, őszibarack felfújt TM
	Uzsonna	Banán		Banán
	Vacsora	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér
Szombat 16	Reggeli	Tea, almás croissant, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kakaó		Növényi tej
	Ebéd	Mórahalmi leves, paprikás burgonya csirkével, cékla	Mórahalmi leves, paprikás burgonya 1/2 csirkével, cékla, almabefőtt diab	Mórahalmi leves TM, paprikás burgonya csirkével, cékla
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált marha párizsi, félbarna kenyér
Vasárnap 17	Reggeli	Tea, zellerpüré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, pulyka aprópecsenye, zöldségfelfújt	Tárkonyos zöldségleves, pulyka aprópecsenye, zöldségfelfújt, udító	Tárkonyos zöldségleves, pulyka aprópecsenye, zöldségfelfújt TM
	Uzsonna	Udító		Udító
	Vacsora	Tea, tejbedara, gofri 2 db	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *M* Árkv Tamás Konvhabfőnök *V*

Léványos: Csépai Réka Vezető ápoló *M*



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



50. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2023. december 11.-2023. december 17.

Nap	Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 11	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, margarin, tk kifli, félbarna k.	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Ebéd	Kertészleves, halrúd, parajfőzelék	Húsleves, sült cs.szalonna, paradicsomos káp.	Húsleves, sült cs.szalonna, paradicsomos káp. diab, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	Kertészleves, halrúd, parajfőzelék TM, mandarin
	Vacsora	Tea, cs.mell s., marg., lilahagyma, félbarna k.	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, tepertőkrém, lilahagyma, zsemle
Kedd 12	Reggeli	Tea, tömlős sajt, kígyóborka, korpás zsemle	Tea, téliszalámi, marg., kígyóub., korpás zs.	Tea, téliszalámi, marg., kígyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, olasz felv 2 sz., marg., kígyóub., zsemle
	Ebéd	Sütőtök krémleves, lecsós csirkemáj, tarhonya	Sütőtök krémleves TM, lecsós csirkemáj, tarh.	Sütőtök krémleves TM, lecsós csirkemáj, tarhonya 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi	Sütőtök krémleves TM, zöldséges csirkeragu TM, tarhonya 1/2, kivi
	Vacsora	Tea, kakaós-banános zabkása, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Szerda 13	Reggeli	Tea, med. túrókrém, mini baguette, félbarna k.	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
	Ebéd	Kertészleves, rakott cukkini	Kertészleves, rakott cukkini TM	Kertészleves, rakott cukkini TM, üdítő
	Uzsonna	Túró rudi	Üdítő	Kertészleves, rakott cukkini TM, üdítő
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, jégretek, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, jégretek, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, jégretek, zsemle
Csütörtök 14	Reggeli	Tea, bar. párizsi, margarin, parad. 1/2, rozskenyér	Tea, csabai felv., marg., parad. 1/2, rozskenyér	Tea, csabai felv., marg., parad. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, bécsi felv 2 sz., marg., jégretek, zsemle
	Ebéd	Gombakrémleves, rántott cs.comb filé, kukoricás rizs, tartármártás	Brokkoli krémleves TM, sült csirkecomb filé, kukoricás rizs, cékla	Tea, bar. Párizsi 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Narancs	Narancs	Brokkoli krémleves TM, sült csirkecomb filé, kukoricás rizs 1/2, cékla, narancs
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., marg., kígyóub., félbarna kenyér	Tea, löncs felv., marg., kígyóub., zsemle
Péntek 15	Reggeli	Tea, pulykas., marg., jégretek, kifli, félbarna k.	Tea, papr. szalámi, marg., jégretek, félbarna k.	Tea, papr. szalámi, marg., jégretek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, pulykas. 2 sz., marg., jégretek, zsemle
	Ebéd	Lencsegulyás, mákos guba	Lencsegulyás, őszibarack felfújt TM	Marhagulyás, őszibarack felfújt TM diab, kivi
	Uzsonna	Banán	Banán	Marhagulyás, őszibarack felfújt TM diab, kivi
	Vacsora	Tea, csirkemell sonkakrém, kefir, félbarna k.	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, zsemle
Szombat 16	Reggeli	Tea, almás croissant, réteges joghurt, félbarna k.	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, gépsonka, margarin, zsemle
	Ebéd	Mórahalmi leves, paprikás burgonya csirkével, csalamádé	Mórahalmi leves TM, sült debreceni, paprikás burgonya, csalamádé	Tea, gépsonka 2 sz, margarin, zsemle
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	Mórahalmi leves TM, sült debreceni, paprikás burgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab
	Vacsora	Tea, zöldfűszeres tömlős, parad. 1/2, félbarna k.	Tea, csülök s., marg., parad. 1/2, félbarna k.	Mórahalmi leves TM, sült debreceni, paprikás burgonya 1/2, cékla, almabefőtt diab
Vasárnap 17	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg., póréhagyma, félbarna k.	Tea, kolbászkarika, marg., póréh., félbarna k.	Tea, csülök s., marg., parad. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, kolbászkarika, marg., póréh., zsemle
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, káposztás kocka	Tárkonyos pulykaragu leves TM, káposztás k.	Tea, soproni felv 2 sz., marg, póréh., zsemle
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin	Tárkonyos zöldségleves, pulyka aprópecsenye, zöldségfelfújt TM, mandarin