



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



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

51. hét

2023. december 18-tól 2023. december 24-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 18	Citromos tea Főtt cserkészkolbász, mustár Tk magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rakott kelkáposzta tejföllel sütve	Almabefőtt	Citromos tea Olaszkrém, póréhagyma Mini baguette
Kedd 19	Citromos tea Mákos patkó, réteges joghurt Félbarna kenyér	Tej	Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék egybefasírttal	Sült sütőtök	Citromos tea Csécsi szalonna, lilahagyma Félbarna kenyér
Szerda 20	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, kockasajt Kigyóuborka, rozskenyér, félbarna k.	Tej	Csurgatott tojásleves Rántott pulykamellfilé Petrezselymes rizs, káposztasaláta	Narancs	Citromos tea Sertés rakott nyelv 3 szelet Margarin, kefir, félbarna kenyér
Csütörtök 21	Citromos tea Fokhagymás pulykasonka 3 szelet Margarin, paradicsom ½ Korpás zsemle, félbarna kenyér	Tej	Jókai bableves Túrós csusza tejföllel, szalonna pörccel	Zserbó	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Pritamin paprika ½ Félbarna kenyér
Péntek 22	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet Margarin Fekete retek, félbarna kenyér	Tej	Marhahúsleves lúdgége tésztával Rozmaringos pulykasült Tejszínes gombamártással Fűszeres cikk burgonyával	Mandarin	Citromos tea Házi magyaros sajtkrém Kigyóuborka Napraforgómagos zsemle
Szombat 23	Citromos tea, tej Miniméz, minijam Margarin, félbarna kenyér	Kalács	Harcshalászlé gyufatésztával Töltött káposzta tejföllel	Sütemény	Citromos tea Csabai felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér
Vasárnap 24	Citromos tea Téliszalámi 3 szelet Eidami sajt 2 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér	Tejeskávé	Orjaleves cérmametélttel Sült dagadó Szalonnás ceruzababbal ½ Párolt rizzsel ½	Sütemény	Citromos tea Grill csirkemell Franciasaláta Félbarna kenyér

Készítette: Arky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ápoló



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



51. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2023. december 18.-2023. december 24.

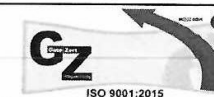
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 18	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt cserkészkolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott kel	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Brokkoli krémleves, rakott kel, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, olaszkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, mini baguette	Tea, olaszkrém, póréhagyma, zsemle
Kedd 19	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér	Tea, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Magyaros burgonyaleves, egybefasírt, zöldborsófőzelék	Burgonyaleves diétás, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék	Magyaros burgonyaleves, grill csirkemell, zöldborsófőzelék diab, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Sütőtök püré	Sült sütőtök	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle
Szerda 20	Reggeli	Tea, gépsonka, kockasajt, kígyóuborka, rozskenyér	Tea, gépsonka, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, kígyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, sült pulykamell filé, petrezselymes rizs, cékla	Kertészleves, sült pulykamell filé, petrezselymes rizs, cékla	Csurgatott tojásleves, sült pulykamell filé, petrezselymes rizs 1/2, káposztasaláta diab, narancs
	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
Csütörtök 21	Reggeli	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, korpás zsemle, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Jókai bableves, túrófelfűjt	Csirkeraгу leves diétás, túrófelfűjt	Csirkeraгу leves, túrófelfűjt diab, étcsokoládé
	Uzsonna	Zserbó	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, piritaminpaprika 1/2, zsemle
Péntek 22	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Marhahúsleves, rozmaryngos pulykasült, gombamártás, törtburgonya	Marhahúsleves, rozmaryngos pulykasült diétás, törtburgonya, cékla	Marhahúsleves, rozmaryngos pulykasült, gombamártás, fűszeres cikk burgonya 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, kígyóuborka, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, magyaros sajtkrém, kígyóuborka, zsemle
Szombat 23	Reggeli	Tea, tej, miniméz, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, tej, miniméz, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Kalács	Kalács	
	Ebéd	Harcсарaguleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya	Harcсарaguleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya	Harcsa halászlé, töltött káposzta, sütemény
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény	
	Vacsora	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabai felvágott, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
Vasárnap 24	Reggeli	Tea, téliszalámi, eidami sajt, margarin, jégrettek, félbarna kenyér	Tea, eidami sajt, margarin, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, eidami sajt, margarin, jégrettek, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Tejeskávé	
	Ebéd	Orjaleves, s. cs.comb filé, szalonnás ceruzabab 1/2, rizs 1/2	Orjaleves, sült csirkecomb filé, párolt brokkoli 1/2, párolt rizs 1/2	Orjaleves, sült dagadó, szalonnás ceruzabab 1/2, párolt rizs 1/2, sütemény
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény	
	Vacsora	Tea, csirkemell. franciasaláta. félbarna kenyér	Tea, inductos csirkemell saláta sáittal. félbarna kenyér	Tea, csirkemell saláta sáittal. félbarna kenyér

FŐVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT
KAMARAERDEI ÚTI



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



51. hét

ETLAP - DIETÁS ETREND II.

2023. december 18.-2023. december 24.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 18	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált krinolin, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa, almabefőtt diab	Brokkoli krémleves TM, rakott kelkáposzta TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, darált olasz felvágott, félbarna kenyér
Kedd 19	Reggeli	Tea, őszibarackos árpakása, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Burgonyaleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék	Burgonyaleves, grill csirkemell, zöldborsópüréfőzelék diab, őszibarack befőtt diab	Burgonyaleves, egybefasírt, zöldborsópüréfőzelék TM
	Uzsonna	Sütőtök püré		Sütőtök püré
	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Szerda 20	Reggeli	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált gépsonka, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csurgatott tojásleves, sült pulykamell, rizspép, cékla	Csurgatott tojásleves, sült pulykamell, rizspép 1/2, cékla, üdítő	Csurgatott tojásleves, sült pulykamell, rizspép, cékla
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
Csütörtök 21	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált pulykasonka, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkeragu leves, túrófelfűjt	Csirkeragu leves, túrófelfűjt diab, étcsokoládé	Csirkeragu leves, darafelfűjt TM
	Uzsonna	Tejszelet		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 22	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Marhahúsleves, rozmaryingos pulykasült, törtburgonya, cékla	Marhahúsleves, rozmaryingos pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, üdítő	Marhahúsleves, rozmaryingos pulykasült, törtburgonya, cékla
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, karfiol püré, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, darált soproni felvágott, félbarna kenyér
Szombat 23	Reggeli	Tea, tej, miniméz, minijam, margarin, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Kalács		Növényi tej
	Ebéd	Harcсарaguleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya	Harcсарaguleves, húsgombóc, kapormártás, főtt burgonya 1/2, sütemény	Harcсарaguleves TM, húsgombóc, kapormártás TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Sütemény		Sütemény
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér
Vasárnap 24	Reggeli	Tea, karalábé püré, reszelt sajt, darált löncs felvágott, félbarna	Tea, karalábé püré, reszelt sajt, darált löncs felvágott, félbarna k.	Tea, karalábé püré TM, darált löncs felvágott, félbarna k.
	Tízórai	Tejeskávé		Növényi tej
	Ebéd	Orjaleves, sült csirkecomb filé, párolt brokkoli 1/2, rizspép 1/2	Orjaleves, sült csirkecomb filé, párolt brokkoli 1/2, rizspép 1/2, sütemény	Orjaleves, sült csirkecomb filé, párolt brokkoli 1/2, rizspép 1/2
	Uzsonna	Sütemény		Sütemény
	Vacsora	Tea, natúr joghurt, grill csirkemell, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, grill csirkemell, félbarna kenyér	Tea, grill csirkemell, franciasaláta TM, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árky Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető Ánőnk



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



51. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2023. december 18.-2023. december 24.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 18	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg., tk kenyér	Tea, cserkészkolbász, mustár, tk kenyér	Tea, cserkészkolbász, mustár, zsemle	Tea, főtt krinolin 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Brokkoli krémleves, rakott sárgarépa pulykahússal	Brokkoli kr.leves TM, rakott kelkáposzta TM	Brokkoli kr.leves TM, rakott kelkáposzta TM, almabefőtt diab	Brokkoli krémleves TM, rakott sárgarépa TM, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, marg., póréh., mini baguette	Tea, olaszkrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, póréhagyma, zsemle	Tea, olaszkrém, póréhagyma, zsemle
Kedd 19	Reggeli	Tea, mákos patkó, réteges joghurt, félbarna k.	Tea, löncs felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felv., margarin, zsemle	Tea, löncs felv. 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Magy. burgonyaleves, grill cs.mell, z.borsófőzelék	Magy. burg.leves, egybefasírt, z.borsófőzelék TM	Magy. burg.leves, grill csirkemell, z.borsófőzelék TM, őszibarack befőtt diab	Magy. burg.leves, grill csirkemell, z.borsópüréfőzelék TM, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Sült sütőtök	Sült sütőtök		
	Vacsora	Tea, csirkemell s., marg., lilahagyma, félbarna k.	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, félbarna k.	Tea, csécsi szalonna, lilahagyma, zsemle	Tea, csirkemell s. 2 sz, marg., lilahagyma, zsemle
Szerda 20	Reggeli	Tea, kockasajt 2 db, kigyóub., rozskenyér	Tea, gépsonka, marg., kigyóub., rozskenyér	Tea, gépsonka, marg., kigyóub., zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg., kigyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, rántott p.mell filé, petr. rizs, káposztasaláta	Csurgatott tojásleves, sült p.mell filé, petr. rizs, káposztasaláta	Csurgatott tojásleves, sült p.mell filé, petr. rizs 1/2, káposztasaláta diab, narancs	Kertészleves, sült p.mell filé, petr. rizs 1/2, cékla, narancs
	Uzsonna	Narancs	Narancs		
	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kefir, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle	Tea, rakott nyelv 2 sz, marg., zsemle
Csütörtök 21	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg., parad. 1/2, korpás zs.	Tea, pulykasonka, marg., parad. 1/2, korpás zs.	Tea, pulykasonka, marg., parad. 1/2,	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkeragu leves, túrófelfújt	Csirkeragu leves, darafelfújt TM	Csirkeragu leves, darafelfújt TM diab, étcsokoládé	Csirkeragu leves, darafelfújt TM diab, üdítő
	Uzsonna	Zserbó	Étcsokoládé		
	Vacsora	Tea, tömlős sajt, prit.papr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, turista felv., marg., prit.papr. 1/2, félbarna k.	Tea, turista felv., marg., prit.papr. 1/2, zsemle	Tea, zala felv. 2sz., marg., prit.papr. 1/2, zsemle
Péntek 22	Reggeli	Tea, szardiniakrém, fekete retek, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg., fekete retek, félbarna k.	Tea, marha p., marg., fekete retek, zsemle	Tea, marha p. 2 sz, marg., fekete retek, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Marhahúsleves, rozm. pulykasült, tejszínes gombamártás, fűszeres cikk burgonya	Marhahúsleves, rozm. pulykasült, fűszeres cikkburgonya, cékla	Marhahúsleves, rozm. pulykasült, fűszeres cikkburgonya 1/2, cékla, mandarin	Zöldségleves, rozm. pulykasült, törtburgonya 1/2, cékla, mandarin
	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, kigyóub., napr. zsemle	Tea, soproni felv., marg., kigyóub., napr. zsemle	Tea, soproni felv., marg., kigyóub., zsemle	Tea, soproni felv. 2 sz, marg., kigyóub., zsemle
Szombat 23	Reggeli	Tea, tej, miniméz, minijam, margarin, félbarna k.	Tea, zala felv., margarin, félbarna kenyér	Tea, zala felv., margarin, zsemle	Tea, zala felv. 2 sz, margarin, zsemle
	Tízórai	Kalács	Növényi tej		
	Ebéd	Halászlé, grill cs.mell, kapormártás, főtt burg.	Halászlé, töltött káposzta	Halászlé, töltött káposzta, sütemény	Tárkonyos zöldségleves, grill cs.mell, kapormártás TM, főtt burgonya 1/2, sütemény
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény		
	Vacsora	Tea, baromfi p., marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, csabai felv., marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, csabai felv., marg., parad. 1/2, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg., zsemle
Vasárnap 24	Reggeli	Tea, eidami sajt, marg., jégretek, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, marg., jégretek, félbarna k.	Tea, téliszalámi, marg., jégretek, zsemle	Tea, löncs felv. 2 sz, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Tejeskávé	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.leves, s. cs.comb filé, brokkoli 1/2, rizs 1/2	Orjaleves, s. dagadó, sz. ceruzabab 1/2, rizs 1/2	Orjaleves, s. dagadó, sz. ceruzabab 1/2, rizs 1/2, sütemény	Zölds.leves, s. cs.comb filé, brokkoli 1/2, rizs 1/2, sütemény
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény		