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

ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

52. hét

2023. december 25-től 2023. december 31-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 25	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½, félbarna kenyér	Tej	Faluházi csontleves lúdgége tésztával Roston sült halfilé Zelleres burgonyapürével Csalamádéval	Sütemény	Citromos tea Sült kápiakrém Sajtos croissant
Kedd 26	Citromos tea Sült lecsókolbász, mustár Tk magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Meggyleves Tarhonyás hús Paprikába töltött káposzta ½	Mandarin	Citromos tea Párizsi felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, napraforgómagos zsemle
Szerda 27	Citromos tea Házi májpástétom, kígyóborka Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Fokhagyma krémleves-levesgyöngy Sárgaborsófőzelék sült szalonnával	Alma	Citromos tea Fahéjas tejberizs
Csütörtök 28	Citromos tea Diós búrkifli, réteges joghurt Félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Csirkemáj ragu Budapest módra Fűszeres steak burgonyával Pepperóni paprikával	Kivi	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Paradicsom ½ Félbarna kenyér
Péntek 29	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér	Tej	Almaleves Debreceni sertéstokány Rövidcső tésztával	Sült süttők	Citromos tea Zalakrém, kígyóborka Sajtos stangli
Szombat 30	Citromos tea, tej Löncs felvágott 3 szelet, margarin Jégretek, félbarna kenyér	Kefir	Zelleres burgonyaleves Dubarry tepsis csirkemell Párolt rizszel, céklával	Mandarin	Citromos tea Citromos szardíniakrém Rozskenyér
Vasárnap 31	Citromos tea Körözött, lilahagyma Mini baguette, félbarna kenyér	Tej	Frankfurti leves Malac sült lencsefőzelékkel	Citromos nápolyi	Citromos tea Sonkatekerics Majonézes burgonyasaláta 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.



52. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

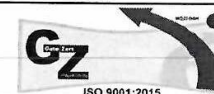
2023. december 25.-2023. december 31.

Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 25	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csülök sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Faluházi csontleves, roston halfilé, zelleres burgonyapüré	Faluházi csontleves, roston halfilé, zelleres burgonyapüré	Faluházi csontleves, roston halfilé, zelleres burgonyapüré 1/2, sütemény
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény	
Kedd 26	Vacsora	Tea, sült kápiakrém, sajtos croissant	Tea, hame pástétom, sajtos croissant	Tea, sült kápiakrém, zsemle
	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Körteleves, tarhonyás hús, cékla	Körteleves, tarhonyás hús csirkéből, cékla	Meggyleves diab, bulguros hús, paprikába töltött káposzta 1/2, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
Szerda 27	Vacsora	Tea, párizsi felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, jégretek, zsemle
	Reggeli	Tea, házi májpástétom, kígyóborka, rozskenyér, félbarna k.	Tea, soproni felvágott, margarin, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, házi májpástétom, kígyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Fokhagyma krémleves, halrúd, sárgaborsófőzelék	Zöldségkrémleves, halrúd, tökfőzelék diétás	Fokhagyma krémleves, sült szalonna, tökfőzelék diétás, alma
	Uzsonna	Reszelt alma	Alma	
Csütörtök 28	Vacsora	Tea, fahéjas tejberizs	Tea, fahéjas tejberizs	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, diós búrkifli, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, gófri 2 db, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, csirkemáj Budapest módra, törtburgonya	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Zöldségleves, csirkemáj ragu Budapest módra, steak burgonya 1/2, pepperóni paprika, kivi
	Uzsonna	Kivi pép	Banán	
Péntek 29	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom szelet, félbarna k.	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Reggeli	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Almaleves, debreceni sertéstokány, főtt burgonya	Almaleves, csirkeragu, rövidcső tészta	Almaleves diab, debreceni sertéstokány, rövidcső tészta 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Sütötök püre	Sült sütötök	
Szombat 30	Vacsora	Tea, zalakrém, kígyóborka, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, sajtos stangli	Tea, zalakrém, kígyóborka, zsemle
	Reggeli	Tea, tej, löncs felvágott, margarin, jégretek, félbarna kenyér	Tea, tej, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, jégretek, zsemle
	Tízórai	Kefir	Kefir	
	Ebéd	Zelleres burgonyaleves, dubarry tepsis csirkemell, párolt rizs, cékla	Zelleres burgonyaleves, dubarry csirkemell őszibarackkal, párolt rizs, cékla	Zellerleves, dubarry tepsis csirkemell, párolt rizs 1/2, cékla, mandarin
	Uzsonna	Mandarin pucolva	Mandarin	
Vasárnap 31	Vacsora	Tea, szardíniakrém, rozskenyér	Tea, szardíniakrém, rozskenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle
	Reggeli	Tea, körözött, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, túrókrém, mini baguette, félbarna kenyér	Tea, körözött, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Frankfurti leves, pulykasült, lencsefőzelék	Virslis kertészleves, pulykasült, parajfőzelék diétás	Frankfurti leves, pulykasült, parajfőzelék, diabetikus ostya
	Uzsonna	Citromos nápolyi	Citromos nápolyi	
Vacsora	Tea, sonkatekercs, majonézes burgonyasaláta, félbarna kenyér	Tea, tojásos sonkatekercs, joghurtos burgonyasaláta, félbarna kenyér	Tea, sonkatekercs, joghurtos burgonyasaláta 1/2, zsemle	



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



52. hét

ETLAP - DIETAS ÉTREND II.

2023. december 25.-2023. december 31.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 25	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált olasz felvágott, félbarna kenyér	Tea, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Faluházi csontleves, sült halfilé, zelleres burgonyapüré	Faluházi csontleves, sült halfilé, zelleres burgonyapüré 1/2, sütemény	Faluházi csontleves, sült halfilé, burgonyapüré TM
	Uzsonna	Sütemény		Sütemény
Kedd 26	Vacsora	Tea, kápiakrém, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, kápiakrém, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, csirkemell pörkölt, főtt burgonya, cékla	Meggyeletes diab, csirkemell pörkölt, főtt burgonya 1/2, cékla, őszibarack befőtt	Meggyeletes TM, csirkemell pörkölt, főtt burgonya, cékla
Szerda 27	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, darált párizsi felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált soproni felvágott, félbarna kenyér	Tea, soproni krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 28	Ebéd	Zöldségkrémleves, halrúd, tökfőzelék	Zöldségkrémleves, halrúd, tökfőzelék diétás, reszelt alma	Zöldségkrémleves TM, halrúd, tökfőzelék TM
	Uzsonna	Reszelt alma		Reszelt alma
	Vacsora	Tea, fahéjas tejerizs	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, gófri 2 db, réteges joghurt, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
Péntek 29	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Zöldségleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya 1/2, kivi pép	Zöldségleves, majorannás pulykaragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Banán pép		Banán pép
	Vacsora	Tea, fehérrépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, fehérrépa püré, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
Szombat 30	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, pulykasonka krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Almaleves, csirkeragu, főtt burgonya	Almaleves diab, csirkeragu, főtt burgonya 1/2, őszibarack befőtt	Almaleves TM, csirkeragu TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Sütőtök püré		Sütőtök püré
Vasárnap 31	Vacsora	Tea, karalábé püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, karalábé püré TM, darált zala felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált baromfi párizsi, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zelleres burgonyaleves, dubarry csirkemell, rizspép, cékla	Zellerleves, dubarry csirkemell, rizspép 1/2, cékla, körtebefőtt diab	Zelleres burgonyaleves TM, grill csirkemell, rizspép, párolt karfiol
Vasárnap 31	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, natúr joghurt, félbarna kenyér	Tea, szardíniakrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, körözött, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér	Tea, körözött, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tavaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Vasárnap 31	Ebéd	Virslis kertészleves, pulykasült, parajfőzelék	Virslis kertészleves, pulykasült, parajfőzelék, üditő	Virslis kertészleves, pulykasült, parajfőzelék TM
	Uzsonna	Dörmi		Üditő
	Vacsora	Tea, tojáskrém, joghurtos burgonyasaláta, félbarna k.	Tea, tojáskrém, joghurtos burgonyasaláta 1/2, félbarna k.	Tea, tojáskrém, burgonyasaláta TM, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Árkó Tamás Konyhafőnök

Jóváhagyta: Csatai Réka Vezető ánozó



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



52. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND III.

2023. december 25.-2023. december 31.

Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 25	Reggeli	Tea, tömlős sajtkrém, parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, csülök s., marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, csülök s., marg., parad. 1/2, zsemle	Tea, olasz felv 2 sz., margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, sült halfilé, zelleres burg.püré, csalamádé	Faluházi csontleves, sült halfilé, burgonyapüré TM, csalamádé	Faluházi csontleves, sült halfilé, burgonyapüré TM 1/2, sütemény	Kertészleves, sült halfilé, burgonyapüré TM 1/2, sütemény
	Uzsonna	Sütemény	Sütemény		
Kedd 26	Vacsora	Tea, sült kápiakrém, sajtos croissant	Tea, hame pástétom, félbarna kenyér	Tea, hame pástétom, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, körtés árpakása, félbarna kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, tk kenyér	Tea, sült lecsókolbász, mustár, zsemle	Tea, diab.jam, margarin, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Meggyleves, tarhonyás csirke, papr. töltött káp.	Meggyleves TM, tarh. hús, papr. töltött káp.	Meggyleves TM diab, bulguros hús, papr. töltött káp., mandarin	Meggyleves TM diab, bulguros hús, cékla, mandarin
Szerda 27	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, főtt tojás 2 db, marg., jégretek, napr. zsemle	Tea, párizsi, marg., jégretek, napr. zsemle	Tea, párizsi, marg., jégretek, zsemle	Tea, párizsi 2 sz, marg., jégretek, zsemle
	Reggeli	Tea, házi májpástétom, kigyóub., rozskenyér	Tea, házi májpástétom, kigyóub., rozskenyér	Tea, házi májpástétom, kigyóub., zsemle	Tea, soproni felv 2 sz, marg, kigyóub., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
Csütörtök 28	Ebéd	Fokh.kréMLEVES, halrúd, tökfőzelék	Zölds.kréMLEVES TM, sült szalonna, tökf. TM	Zölds.kréMLEVES TM, sült szalonna, tökfőzelék TM, alma	Zölds.kréMLEVES TM, halrúd, tökfőzelék TM, alma
	Uzsonna	Alma	Alma		
	Vacsora	Tea, fahéjas tejerberisz	Tea, turista felv, margarin, félbarna kenyér	Tea, turista felv, margarin, zsemle	Tea, turista felv 2 sz, margarin, zsemle
	Reggeli	Tea, diós búrkifli, réteges joghurt, félbarna k.	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zsemle	Tea, marha párizsi 2 sz, margarin, zsemle
Péntek 29	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zöldségleves, csirkemáj ragu, steak burg., pepp.	Zöldségleves, cs.májragu, steak burg, pepp.	Zöldségleves, csirkemáj ragu, steak burgonya 1/2, pepperóni paprika, kivi	Zöldségleves, majorannás pulykaragu TM, törtburgonya 1/2, kivi
	Uzsonna	Kivi	Kivi		
	Vacsora	Tea, cs.mell sonka, marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, cs.mell sonka, marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, cs.mell sonka, marg., parad. 1/2, zsemle	Tea, cs.mell sonka 2 sz, marg., zsemle
Szombat 30	Reggeli	Tea, pulykasonka, marg., póréh., félbarna kenyér	Tea, pulykasonka marg., póréh., félbarna kenyér	Tea, pulykasonka marg., póréh., zsemle	Tea, pulykasonka 2 sz, marg., póréh., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Almaleves, csirkeragu, rövidcső tészta	Almaleves TM, csirkeragu TM, rövidcső tészta	Almaleves TM diab, csirkeragu TM, rövidcső tészta 1/2, őszibarack befőtt diab	Almaleves TM diab, csirkeragu TM, rövidcső tészta 1/2, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Sütőtök	Sütőtök		
Vasárnap 31	Vacsora	Tea, tonhalkrém, kigyóub., sajtos stangli	Tea, zalakrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, kigyóuborka, zsemle	Tea, zalakrém, kigyóuborka, zsemle
	Reggeli	Tea, tej, baromfi párizsi, marg., jégretek, félbarna k	Tea, löncs felv, marg., jégretek, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg., jégretek, zsemle	Tea, baromfi p. 2 sz, marg, jégretek, zsemle
	Tízórai	Kefir	Növényi tej		
	Ebéd	Zelleres burg.leves, dubarry cs.mell, rizs, cékla	Zelleres burg.leves TM, grill csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt karfiol 1/2	Zellerleves TM, grill csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt karfiol 1/2, mandarin	Zellerleves TM, grill csirkemell, párolt rizs 1/2, párolt karfiol 1/2, mandarin
Vasárnap 31	Uzsonna	Mandarin	Mandarin		
	Vacsora	Tea, szardíniakrém, rozskenyér	Tea, szardíniakrém, rozskenyér	Tea, szardíniakrém, zsemle	Tea, szardíniakrém, zsemle
	Reggeli	Tea, körözött, lilahagyma, mini baguette	Tea, tavaszi felv., marg, lilahagyma, félbarna ken	Tea, tavaszi felv., marg, lilahagyma, zsemle	Tea, tavaszi felv. 2 sz, marg, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
Vasárnap 31	Ebéd	Kertészleves, pulykasült, parajfőzelék	Virslis kertészleves, malac sült, parajfőzelék TM	Virslis kertészleves, malac sült, parajfőzelék TM, üdítő	Kertészleves, pulykasült, parajfőzelék TM, diabetikus ostya
	Uzsonna	Citromos nápolyi	Üdítő		